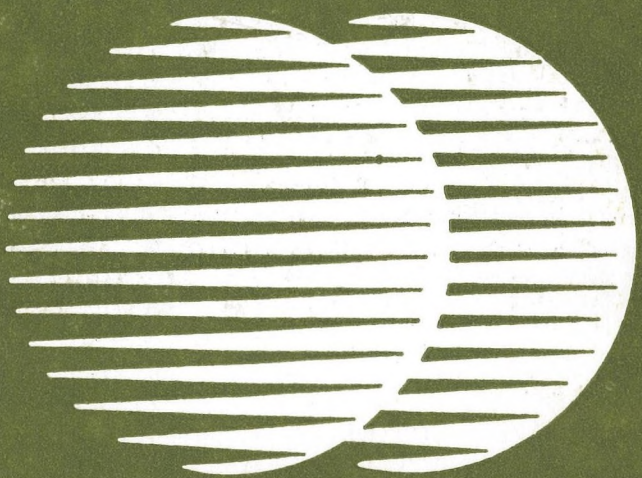
A testnevelés tanítása

XIX. ÉVFOLYAM

1983 | 5

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Balázsné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:
Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán
(Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

TARTALOM

Dr. Báthori Béla: Búcsú Nagy Tamástól 129
Molnár Anna: A „megtalált" ritmusérzék II. .. 130
Pokrovenszki László: Az atlétika futásanyagának feldolgozása az általános iskola 5—8. osztályában 141
Dr. Szabó Béla: Útkeresés az általános iskolai tanulók röplabdaoktatásában 149
Lukszics Ernő: Az általános iskolai tömegsport szervezése és lebonyolítása 150
Könyvismertetés 152
Gyógytestnevelés 153
Ötletek, újdonságok 155
Iskolai testnevelés. Bibliográfia 157
Sport és nyelv 160

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, Bp.; *Ákoshegyi Istvánné* főiskolai adjunktus, Szekszárd; Bp.; *dr. Bakonyi Ferenc:* tudományos főmunkatárs, Bp.; *dr. Báthori Béla* tanszékvezető egyetemi docens, Bp.; *Kocsis Zsuzsa* testnevelő tanár, Bp.; *Lukszics Ernő* testnevelő tanár, Polgárdi, *Molnár Anna* egyetemi tanársegéd, Bp.; *Nagy Istvánné* könyvtáros, Bp, *Pokrovenszki László* testnevelő tanár, Székesfehérvár; *dr. Szabó Béla* főiskolai adjunktus, Eger.

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók: 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 83.1662 Budapest, 1983
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

Búcsú Nagy Tamástól...

(temetési beszéd)

Mély megrendüléssel és végtelen nagy szomorúsággal állunk itt, hogy végső kegyeletünket lerójuk munkatársunk, kedves barátunk, dr. Nagy Tamás ravatalánál. A végső búcsú pillanata mindig fájó, s ezért nehéz szavakat találni arra, hogy érzéseinket híven kifejezhessük.

Nagy veszteség ért mindannyiunkat. A családot, a hozzátartozókat, az egész magyar testnevelési és sportmozgalmat és bennünket is: kollégáit, barátait, ismerőseit. Egy munkában, sikerekben gazdag, alkotó erejének teljében levő férfi rövid életét szakította meg könyörtelen kegyetlenséggel a kiszámíthatatlan sors. Megszűnt dobogni egy olyan szív, amely dolgos két évtizeden keresztül az ifjúság neveléséért, a testnevelési és sportmozgalomért, a testneveléstudományért dolgozott.

Éppen most 20 éve — így tavasz táján — kapott testnevelő tanári diplomát főiskolánkon. Rá — kis híján 10 évre — bölcsészettudományi doktorátust, majd a következő 10. évben — ez pár hónappal ezelőtt volt — tudományos fokozatot, kandidátusi címet szerzett. Tehetsége, munkabírása korán megmutatkozott, s már mint fiatal ember felelősségteljes beosztásba került. Volt az Országos Pedagógiai Intézet főiskolai docense és tanszékvezetője, az Oktatási Minisztérium testnevelési és sportosztályának vezetője, majd több éven keresztül az OTSH elnökhelyettese. Minden munkahelyén elsősorban az iskolai testnevelés és sport, valamint a sportutánpótlás-nevelés elkötelezettjeként, gondozójaként tevékenykedett. A legutóbbi két évben pedig a testnevelő tanárképzésben és a főiskola tudományos munkájában vett részt szívvel-lélekkel.

Üres formaságnak tűnne — e szomorú pillanatban —, hogy amikor a kollégák, barátok, tanítványok nevében utolsó tiszteletünket fejezzük ki, nagy szavakat keresnénk érdemei méltatására, hiszen tőle magától is távol állt a külsőség túlhangsúlyozása. Munkásságában az egyszerűséget, a rendet, az előrehaladást kereste, és azt is valósította meg. Az a hit ösztönözte, ami mindenkor jellemző volt rá: meggyőződéssel vallotta, hogy az iskolai testnevelés közoktatásunk egyik olyan fontosabb területe, amely a leghatékonyabban szolgálhatja ifjúságunk egészséges szellemi és testi fejlődését. Vallotta, hogy tanárképzésünk legfontosabb feladata: olyan tudományos ismeretekkel és hivatásszeretettel kell felruházni a jövő testnevelő tanárait, ami a szocialista szellemű alkotó-nevelő pedagógus meghatározó személyiségjegye. Ebben a meggyőződésben nem ismert jelentős vagy kevésbé jelentős tényezőket. Számára minden fontos volt, ami előbbre vitte az iskolai testnevelés, a tanárképzés, a testneveléstudomány ügyét.

Hivatástudata, pedagógus elkötelezettsége példamutató szinten állt mindannyiunk előtt. Tanítványai, kollégái azért szerették, mert ajtaja mindenkor nyitva állt azok előtt, akik segítségért, tanácsért fordultak hozzá.

Élete, munkája, tevékenysége meghatározó jellegű volt iskolai testnevelésünk legutóbbi évtizedére. Oroszlánrészt vállalt az új testnevelési tantervek előkészítésében, kidolgozásában, korszerűsítésében. Nevével is fémjelzettek azok a testnevelés tantárgyi dokumentumok, amelyek a korszerű szemléletű, új szellemű testnevelés oktatását reprezentálják. Ma már sok ezer testnevelő tanár oktató-nevelő munkájában megtalálhatók azok a helyes elemek, amelyet ő elképzelt, amit meggyőződéssel helyesnek tartott. Ezt az azóta eltelt néhány év, a rövid idő is igazolni látszik.

Nem lenne azonban teljes a róla való megemlékezésünk, ha pusztán a tudást, az alkotó szellemű nevelőt értékelnénk e szomorú búcsúzáskor. A megértő, mindig segítőkész kolléga, a korrekt jóbarát legalább olyan mértékben jellemezte személyiségét, mint az előbbiek.

Most még utoljára hadd szólítsalak meg: Kedves Barátunk! Csak az hal meg, akit elfelejtenek — mondja a szólás. És ha ez az életbölcsesség igaz, akkor te nem haltál meg, csak biológiai létedben távoztál el. Munkásságod, szellemed, publikációid eredményei közöttünk maradnak, s ezek mindig emlékeztetnek rád. Értékes gondolatokat, segítő útmutatást, alkotó tudást fog nyújtani a fiatal tanárgenerációnak is abban a szellemben, amit te elgondoltál, amiben töretlenül hittél.

Most, amikor nagyon szomorúan búcsút veszünk tőled, megbecsülésünket, szeretetünket azzal fejezhetjük ki legjobban, ha megígérjük: emlékedet kegyelettel megőrizzük, munkásságodat folytatjuk.

Kedves Tamás barátunk! Nyugodjál békében!

Budapest, 1983. május 25.

Dr. Báthori Béla
tanszékvezető egyetemi docens

A „megtalált" ritmusérzék II.

MOLNÁR ANNA

Zenei ritmus — mozgásritmus

Zenei ritmus: A különböző vagy azonos időtartamú, hangsúlyos és hangsúlytalan hangok és szünetek sora valamilyen metrumban. (Írásban hangjegyértékekkel és szünetjelekkel jelölik.)
Mozgásritmus: A különböző vagy azonos időtartamú, hangsúlyos és hangsúlytalan mozdulatok és szünetek sora valamilyen metrumban. *(18)*

Egy zenei ritmus vagy egy mozgáselem ritmusa leírva csak adott tempó mellett érvényes (például ♩=80), vagy valamilyen metrumban (páros vagy páratlan lüktetésrend-ütembeosztás). Egy leírt ritmus ezek nélkül nem mond semmit.

Az összetett mozgáselemeken és gimnasztikagyakorlatokon belül a mozdulatok időtartama lehet azonos vagy különböző, illetve egyidejű és egymás utáni. Egyszerre két vagy több testrésszel is végezhetünk mozdulatot. A plasztikai többszólamúság (ahány testrész, annyi szólamban mozoghat a test) maga után vonhat ritmikai egyszólamúságot és ritmikai többszólamúságot. Ha például egy gimnasztikagyakorlat plasztikailag többszólamú, ritmikailag lehet egyszólamú, ha minden testrésznek azonos a ritmusa, és lehet ritmikailag többszólamú is, ha a testrészek mozgásritmusa különböző. Az alábbi példagyakorlatok közül az 1/a gyakorlat *plasztikailag egyszólamú*, csak a törzs végez mozgást. *Ritmikailag egyszólamú*, nyolc mozdulatból áll, és mindegyik időtartama azonos. A gyakorlat három alapformát tartalmaz egymás utáni kapcsolatban (döntés, hajlítás, nyújtás). A nyolc mozgásütemű gyakorlatnak csak az *alaplüktetésére*, a mozgásütemekre — nyolc ♩ hangjegyérték — történnek mozdulatok. Az ilyen típusú gya-

korlatokat „metrikus gimnasztikának" nevezhetjük, mivel minden mozgásütemre történik egy mozdulat.

A 2. példagyakorlat négy mozdulatból áll, szinte mindegyik időtartama különbözik.

Az 1/a és a 2/a példagyakorlat azonos alapformát tartalmaz, egymás utáni kapcsolatban. Azonos a plasztikája, formailag ugyanaz. Összidőértékük is egyforma, mindkettő nyolc mozgásütem (azonos tempó mellett). Ritmikailag viszont különböznek. Nem a nyolc mozgásütemre történnek a mozdulatok, hanem változó ritmusban. Az 1/b gyakorlat plasztikailag és ritmikailag kétszólamú, mégis unalmas, mert az alap, a törzsmozgás metrikus.

A 2/b gyakorlat plasztikailag kétszólamú, ritmikailag egyszólamú, mégis élményszerűbb, mert nem minden mozgásütemre történik egy mozdulat, hanem a mozdulatok időtartama változó, például a 2/b gyakorlat ritmusképlete: 4/4 ♩ ♩ | ♩ 𝄾 ♩ || Ez a ritmus változatosabb dinamikát biztosít a ♩-es ritmussal szemben.

PÉLDAGYAKORLATOK

Gimnasztika M: ♩=80

2×4/4-es gyakorlatok

1/a és 1/b példagyakorlat (l. 135. oldalon)

2/a és 2/b példagyakorlat (l. 135. oldalon)

Torna M: ♩=80

3. példagyakorlat (l. 135. oldalon)

A kézállásba fellendülés és bukfenc előre hatásritmusa.

A kézállásba fellendülés és bukfenc előre gyakorlat hét mozdulatból áll, a mozdulatok időtartama eltérő. Minden mozgáselemet, vagy elemkapcsolatot, például akrobatikus ugrósor, jellemez egy mozgásritmusképlet, amely csak adott tempóban érvényes.

Ritmikus sportgimnasztika M: ♩=88

4×3/4-es gyakorlat

4. példagyakorlat (l. 136. oldalon)

4×4/4-es gyakorlat

5. példagyakorlat (l. 136. oldalon)

Alsó indítással oldalhullám jobbra-balra, hátra és előre. A ritmus az izmokat különbözőképpen innerválja. Többféle mozgásbeidegzést tesz lehetővé még akkor is, ha a gyakorlat dinamikáját elhanyagoljuk, nem tanítjuk. A ritmus emocionálisan hat, motiválja a tanulókat, foglalkoztatja a szellemet, és belső támpontot ad, amely szabályozza a mozgásvégrehajtást.

A ritmus tudásának ismerete pontos, precíz gyakorlat-végrehajtásra kényszeríti a tanulókat. A ritmus mozgásszabályozó funkcióját legjobban ritmizált gimnasztikával lehet érzékeltetni, megtanítani. A zenének is a ritmussal azonos funkciói vannak. Gondoljunk a sportünnepélyek gyakorlataira, amelyeket pontosság, egyöntetűség jellemez.

Általános és középiskolákban sok helyen csak *metrikus gimnasztikát* tanítanak. Nem csoda, ha a tanulók nem szeretik a mechanikusan ismétlődő, sokszor ugyanazt a mozgásanyagot tartalmazó „sablongyakorlatokat". Ahhoz, hogy gimnasztikával megoldjuk a képességfejlesztést, előkészítsük a versenygyakorlatok elemeinek oktatását, változatossá kell tennünk a gimnasztika oktatását.

Zenei ritmusérzék — mozgásritmusérzék

Külön beszélhetünk zenei ritmusérzékről és mozgásritmusérzékről. Tyeplov a zenei ritmusérzéket a következőképpen fogalmazta meg: „A *zenei* gyakorlatban *ritmusérzéken* rendszerint azt a képességet értjük, amely alapja a muzikalitás valamennyi olyan megjelenési formájának, amely észleléssel, reprodukálással egyidejűleg a zenei időbeli viszonyok feltárásával áll kapcsolatban." *(20)*

Vizsgálataival bizonyította, hogy akkor beszélhetünk jó ritmusérzékről, ha az alany a ritmust nemcsak felfogja, hanem reprodukálni is tudja.

Az emberek ritmusérzékének különbözősége részben öröklött tulajdonságok, részben környezeti hatások érvényesülésének következménye.

A *mozgásritmusérzék* olyan képességünk, amelynek birtokában a mozgáselemek, mozgássorok időbeli arányait idegrendszerünk nemcsak felfogja, szabályozza, hanem azt feldolgozva reprodukálni is tudja.

A zenei és a mozgásritmusérzék kölcsönhatása, — tapasztalataim szerint — abban nyilvánul meg, hogy egyik segíti a másik továbbfejlesztését. A zenei tagozatos iskolába járó, vagy azt végzett tanítványaim például az ott tanult elméletet sokkal hamarabb tudják alkalmazni a gyakorlatban, mint azok, akik nem foglalkoztak zenével.

A zenei ritmusérzék különböző szintjei

1. *Ritmusreprodukálási képesség*
   Egy hallott ritmus tapssal, kopogással stb. való visszaadása. Történhet utánzással nem tudatosan, vagy a hangjegyértékek és szünetjelek birtokában tudatosan.

2. *Ritmusregisztrálási képesség*
   Egy hallott ritmus felismerését és leírását jelenti (tudatos).

3. *Ritmusalkotási képesség*
   A különféle ütemfajtáknak megfelelő ritmusok tervezését jelenti (tudatos). Például a 2×4/3-os, a 4×3/4-es ritmusok tervezése.

A mozgásritmusérzék különböző szintjei

1. *Ritmusreprodukálási képesség*
   Egy látott gimnasztikai gyakorlat, járás—futás—szökdelés kombináció, vagy tornaelem ritmusát a mozgás utánzásával (végrehajtásával) visszaadjuk. Akkor tudatos, ha felismertük a mozgás ritmusképletét.

2. *Ritmusregisztrálási képesség*
   A sportmozgások ritmusát látás-hallás után felismerni a test többszólamúsága miatt nagyon nehéz, gyakran lehetetlen.

A zenekíséret nélkül végzett sportmozgásoknál, például flopp magasugrás, kézilabdában egy felugrással végzett kapuralövés, vagy röplabdázásban egy tyúkütés ritmusát csak úgy tudjuk megállapítani, ha először a mozgás tempóját meghatározzuk (a mozgáselem többszöri végrehajtásakor mérjük a mozgás alaplüktetését), és ehhez viszonyítjuk az egyes testrészek mozdulatainak azonos vagy különböző időtartamait, melyek hangjegyekben kifejezhetők.

A zenére végzett gyakorlatok elemei (például ritmikus sportgimnasztika) meghatározásánál a zene tempójához és ütemjelzéséhez kell viszonyítani — ez fontos támpont —, ugyanis ezzel egyezik a gyakorlat tempója és alaplüktetése. Először a fő mozgások ritmusát írjuk le, például a lábmozgás ritmusát, utána a törzs, a kar, a fej, majd a kéziszer mozgásának ritmusát. Például két buzogánnyal végzett mozgáselem esetén ez maximum nyolc szólamot jelent: két láb, törzs, két kar, fej, két buzogány.

A ritmusregisztrálási képességet zenei képzés nélkül nem lehet elérni. Márpedig csak ennek birtokában foglalkozhatunk megfelelő szinten a sportmozgások időbeli viszonyainak feltárásával és elemzésével.

3. *Ritmusalkotási képesség*

   a) Az a legegyszerűbb formája, amikor például egy metrikus gimnasztika gyakorlatot legalább két-, háromféle ritmusban hajtunk végre, vagyis *ritmizáljuk*. Az alábbi 6. példagyakorlatban az eredeti mozgásütemszámon (8 m. ü.) belül variáltam a mozdulatok időviszonyait.
   6. példagyakorlat M: ♩=80 (l. 136. és 137. oldalon)

A bemutatott példák *ritmusvariációk*, és nem *mozgásütem-variációk*. A „mozgásütem-variáció" kifejezést sajnos általában helytelenül használják. Ez a gyakorlat akkor lenne mozgásütemben variálva, ha 3, 4, 5 vagy 6 ütemű vé tennék, vagyis 3, 4, 5 vagy 6 ♩ hangjegyértékűvé. Tehát a fenti példa egy nyolc mozgásütemű gyakorlat néhány ritmusvariációját mutatja. Ezen belül:

Az 1—4. és a 7. példa tisztán ritmusvariáció, az 5—6. példa plasztikai variáció is, mert felcseréltem az alapformák sorrendjét. Ha plasztikailag tovább variáljuk (például felcseréljük a gyakorlatok sorrendjét, más kar- vagy lábtartással végeztetjük a gyakorlatot), akkor a ritmikai variációk száma megnő.

   b) *A ritmusalkotási képesség másik formája* egy zene által inspirált ritmusképletre tervezett mozgássorozat. Ezt a módszert torna, ritmikus sportgimnasztika, versenygyakorlatok és különböző ünnepélygyakorlatok tervezésénél használjuk. A zene stílusa, hangulata, a dallamívek stb. inspirálják a gyakorlattervezőt. A zene ritmusa nagyrészt meghatározza a gyakorlat „ritmusjátékát" (például: kérdés-felelet, ritmusdúsítás, vagy csak a zenei hangsúlyokra való mozgás stb.).

   c) A ritmusalkotási képesség *harmadik formájánál* a ritmusképleteket találjuk ki, és arra tervezünk mozgássorozatot. Azért nehezebb zene nélkül tervezni tempóban, ritmikailag változatos, jó koreográfiát, mert a plasztikai vázon

(térformák, mozdulatok kiterjedése) kívül a gyakorlat ritmikai vázát is el kell készíteni az addig belsőnkké vált ritmusokból. Ehhez magasszintű stílusérzék, ritmusalkotási, variálási, kombinálási képesség szükséges, amely zenei tanulmányok nélkül nem fejleszthető magas szintre.

Tényleges ritmus — hatásritmus — „oktatási sablon"

A mozgáselemek *tényleges (valóságos) ritmusa* nagyon bonyolult, mivel a testrészeknek különböző a ritmusa, sőt ezek másmás időközönként kapcsolódhatnak egymáshoz.

A torna, a ritmikus sportgimnasztika szabadgyakorlati elemek ritmusát könnyebb megállapítani, mivel az adott zene tempójához és ütembeosztásához viszonyítjuk a mozdulatok idejét. Ritmikus sportgimnasztikában nehézséget okoz a kéziszer ritmusának megállapítása, és a test+kéziszer ritmusának kapcsolata.

A tornaelemek tényleges ritmusát megállapítani szintén nagyon nehéz. A szergyakorlatok esetében, ahol a tornász egy testrészével szinte végig kapcsolatban van az eszközzel (bár azokon is végeznek már szaltókat), a szerbe épített regisztráló készülékkel lehet megállapítani az érintkező testrésznek a ritmusát és dinamikai jellemzőit. A szerrel nem érintkező testrészek ritmusát (például gerendán: kar+törzs+fej) hangrögzítő filmmel vagy képmagnóval lehet rögzíteni, amelyre viszonyítási alapként az adott elem vagy gyakorlat tempóját metronómmal rávesszük. Ez a több szólamú ritmusképlet túl bonyolult. Hogyan egyszerűsítsük?

A mozgáselemek *hatásritmusát* kell megállapítani, és azonnal egyszerűbb ritmusképletekkel állunk szemben. Egy lépés például két mozdulatból áll: a lábvezetés előre, és a testsúlyáthelyezés előre mozdulatból. A két mozdulatból a testsúlyáthelyezés a hangsúlyos, azt végezzük a zene fő hangsúlyára, míg a lábvezetés hangsúlytalan, ez az ún. előütem (auftakt). 7. példagyakorlat (l. 137. oldalon)

Például egy szökkenés is két mozdulatból áll (8. példagyakorlat). A térdhajlításból, és a levegőbe lendülésből. A szökdelések lenthangsúlyos mozgások, vagyis a földre érkezésen van a hangsúly. Az előütemben (auftakt) fel kell ugrani, hogy 1-re, a hangsúlyra érkezzünk.

8. példagyakorlat (l. 137. oldalon)

Tornában például egy akrobatikus ugrósor hatásritmusát (rundel+2 flick+szuplé) a láb és a kéz talajra érkezése adja. A hatásritmus megállapításához *ismernünk kell* a különböző *mozgáselemek fő- és mellékhangsúlyait* (nagyobb, illetve kisebb erőközléseit).

A *hatásritmusból készíthetjük* az ún. *oktatási sablont*, mely a különböző mozgáselemek optimális mozgásmintájának egyszerűsített ritmusképlete. Ezt kell tanítanunk. Az oktatási sablon egyszerűbb elemeknél lehet ugyanaz, mint az elem hatásritmusa, de bonyolult mozgásoknál lehet az illető elemnek csak a fő- és mellékhangsúlyai által meghatározott ritmusképlet.

A tornában dr. Szakács Ödön *(16)* foglalkozott a mozgáselemek ritmusának oktatásával, az Artistaképző Iskolában. Az úszásban Rajki Béla foglalkozott ezzel a témával. A különböző úszásnemek optimális mozgásmintájának hangképletét „akusztikai ritmusmodell"-nek nevezte. Versenyúszóknál kialakult egy egyéni hangképlet, mely az „egyéni stílus" ritmushangját tartalmazza. Ezt kell követniük versenyzés közben. *(12)*

Versenytornászoknál is kialakul az elemek mozgásmintájának egyéni ritmusképlete (például gerendán: bógni hátra+flick egy lábra). Ez kicsit eltérhet az optimális ritmusképlettől, mivel a tornász antropometriai adottságai és fizikai képességeinek szintje befolyásolja az egyéni stílust.

Kísérletet tettem torna- és ritmikus sportgimnasztika elemek (tantervi anyag) oktatási sablonjainak elkészítésére. Kiválasztottam két felnőtt I. osztályú tornászlányt, akik az iskolai tanterv tornaanyagát technikailag pontosan tudják végrehajtani. A kiválasztott elemeket külön-külön többször végrehajtották, ezalatt metronóm beállításával az elem tempóját rögzítettük (a mozdulatok alaplüktetését figyelembe véve.) Az elemeket képmagnóra vettük, miközben egy ritmusrögzítő készülékbe betápláltuk a mozdulatok indításának időpillanatait, amelyek hangjelzést adtak. Így a kép, a ritmus és a metronóm hangja egyszerre került felvételre. Visszajátszáskor ellenőriztem a mozdulatok időtartamainak pontosságát, és a metrum alapján,

melyet ♩-nek vettem, hangjegyértékekkel írtam le a hallott ritmust.

Ezt tovább elemeztem, és az elemek technikájának ismeretében a fő- és mellékhangsúlyok (nagy erőközlések) segítettek abban, hogy a legalapvetőbb ütembeosztású zenéknek (2/4, 3/4, 4/4, 6/8) megfelelően az elemek ritmusát ütemekbe helyezzem. Erre azért van szükség, hogy egyszerűbbé, közérthetőbbé tegyük a tanulók számára az elemek ritmusát. Nézzünk ezek után néhány gyakorlati példát a vizsgálat anyagából. (9—19. példagyakorlatok)

Talaj M: ♩=80

9. példagyakorlat:
bukfenc előre
(l. 137. oldal)
10. példagyakorlat:
bukfenc hátra nyújtott térddel
(l. 137. oldal)
11/*a* és *b* példagyakorlat:
tigrisbukfenc *(a)*
magas gurulóátfordulás). *(b)*
(l. 138. oldal)
12. példagyakorlat
fellendülés fejállásba
(l. 138. oldal)
13. példagyakorlat:
fellendülés fejállásba és bukfenc előre
(l. 138. oldal)
14. példagyakorlat:
fellendülés kézállásba és bukfenc előre
(l. 139. oldal)
15. példagyakorlat:
cigánykerék
(l. 139. oldal)

Gerenda M: ♩=120

16. példagyakorlat:
cigánykerék
(l. 139. oldal)

A cigánykerék végrehajtásakor talajon egyenletes ritmusra törekszünk, míg a gerenda más technikai végrehajtást követel a tornászoktól. Gerendán a cigánykereket a láblendítés után célszerű kissé lelassítani, és a „lelépéskor" felgyorsítani, mivel így a legkönnyebb az egyensúlyt megtartani. Ha a cigánykerék után flicket vagy szaltót végez a tornász, akkor ismét más ritmusban kell végrehajtani a cigánykereket. Kimondhatjuk tehát, hogy *egy mozgáselem ritmusát* befolyásolja az előtte és utána levő elem technikája, és az összekapcsolás formája.

Nyújtó M: ♩=100

17. példagyakorlat:
kelepforgás hátra
(l. 140. oldal)

Felemáskorlát M: ♩=100

18. példagyakorlat:
rövidbillenés (nem tantervi anyag)
(l. 140. oldal)

1. tornász M: ♩=100
2. tornász M: ♩=120

A két tornász magasságbeli különbségéből adódott a kétféle mozgástempó. A magasabb lassabban hajtotta végre az elemet.

Ritmikus sportgimnasztika (M: ♩=88) **elemek**

(hármaslépés, szökkenő hármaslépés, keringőlépés koppanó szökdelés) hatásritmusát és oktatási sablon ritmusképletét a 19. példagyakorlaton (140. oldal) mutatjuk be.

Koreográfia készítésekor természetesen megváltoztathatjuk az elemek ritmusát, sőt ritmizálni kell az előtte és az utána következő mozgástól függően, és a zene kívánalmainak megfelelően. Az *oktatási sablonok*, mint már mondottuk, az elemek megtanítását segítik. Ezek a leegyszerűsített ritmusképletek *a mozgáselemek leglényegesebb mozzanatainak erőviszonyait tartalmazzák*, melyek ismerete nélkül sok esetben nem sikerül a mozgást végrehajtani (például rövidbillenés korláton). Megállapításaim 9 év gyakorlati tapasztalat eredményeként fogalmazódtak meg, aminek közlése szakmánk szempontjából úgy érzem közérdekű.

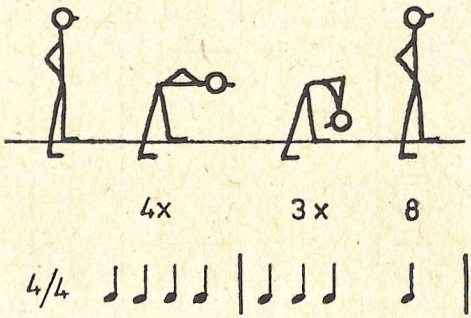
Összefoglalás

A sportmozgások *oktatási sablonjainak* megállapítása és tanítása az oktatás menetét nagymértékben felgyorsítja és könnyebbé teszi. A *sportmozgások elemzésénél* a tér, *az idő*, az erő kifejezés vizsgálatából az idő eléggé feltáratlan terület. A *mozgásritmusérzék* megismerése fontos tényező az iskolai testnevelés és az élsport szempontjából.

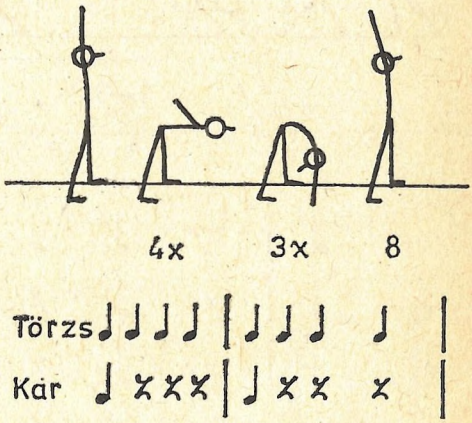
A terület további vizsgálata szükséges, feltárását magam is tovább szeretném folytatni. Eredményesebb lenne ez a munka, ha mások is bekapcsolódnának ebbe a folyamatba.

Cikkemmel szeretném bizonyítani a *ritmizált gimnasztika* szükségességét, célszerűségét és időszerűségét, az ún. metrikus gimnasztikával szemben. A ritmizált gimnasztikára kell építenünk a ritmikus sportmozgástanítást. Mindez eredményesebbé teszi a tanítást, mert ritmizált gimnasztikával „beletápláljuk" a tanulókba azokat a ritmusképleteket, amelyek a különböző sportágak mozgásanyagának sajátjai.

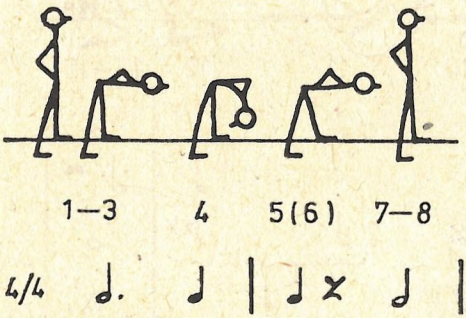
1/a példagyakorlat



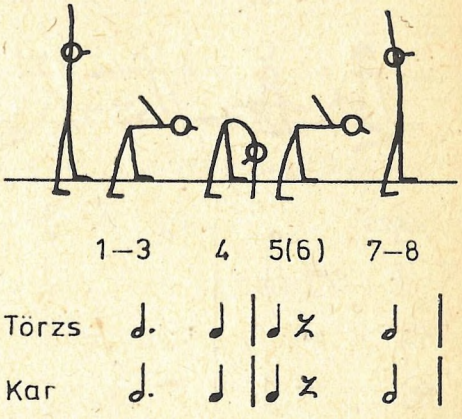
1/b példagyakorlat



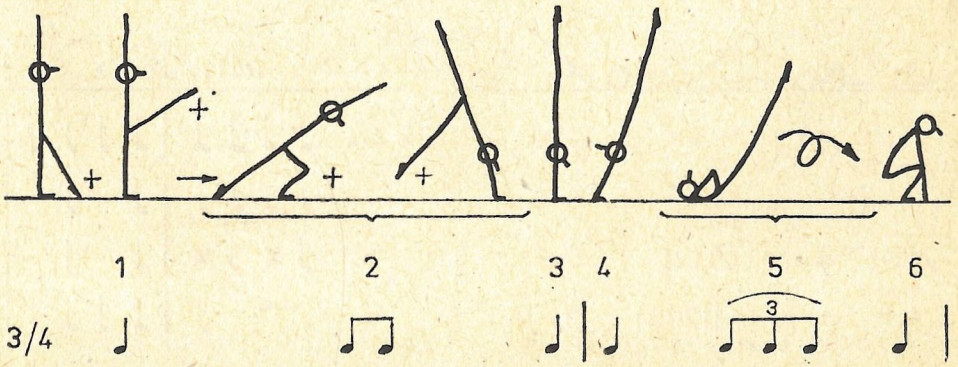
2/a példagyakorlat



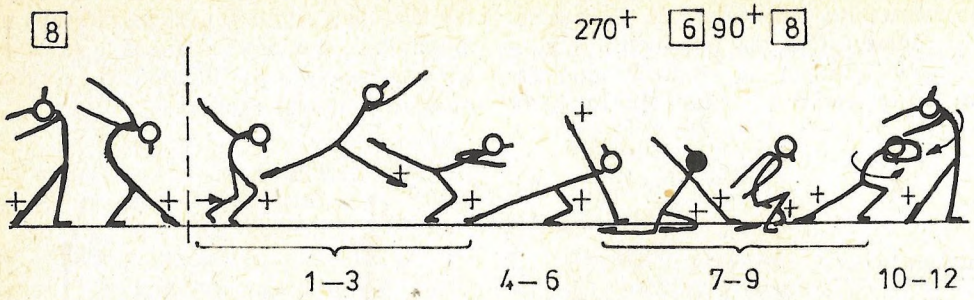
2/b példagyakorlat

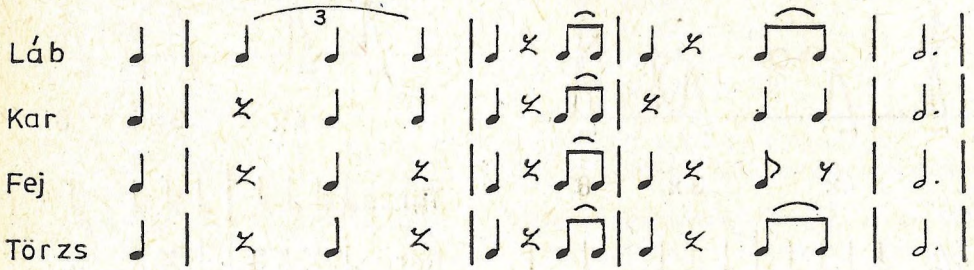


3. példagyakorlat

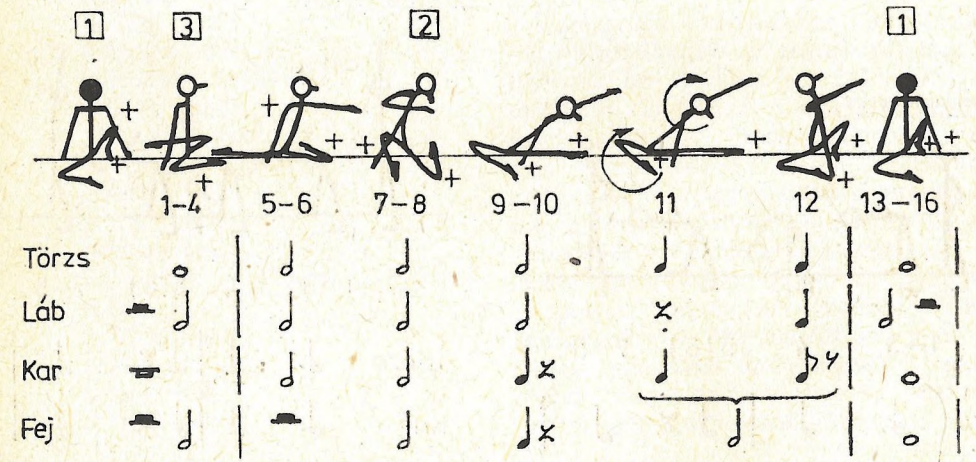


4. példagyakorlat





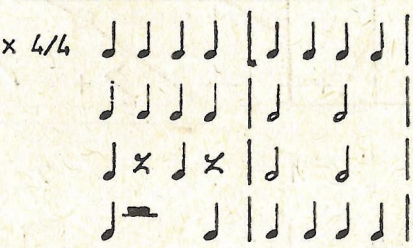
5. példagyakorlat



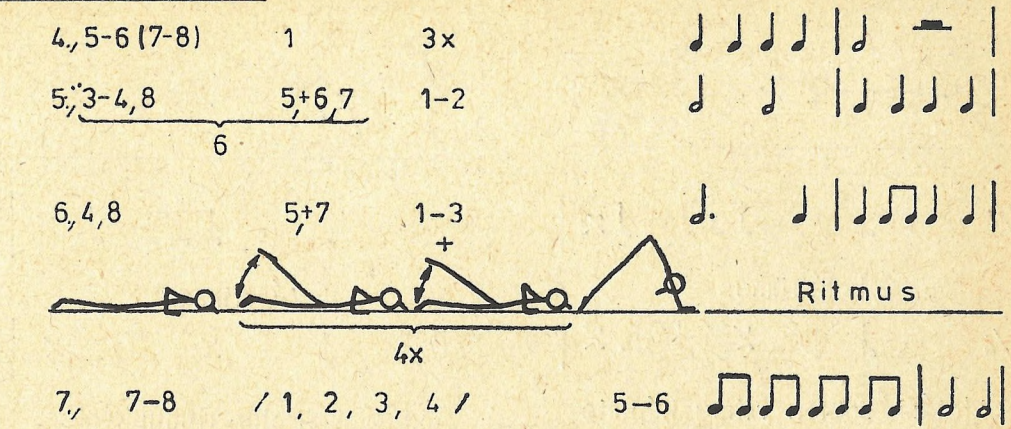
6. példagyakorlat

4, 8	3x	3x
1., 2,4, 7–8	1,+3	5–6
2., 3,(4), 7–8	1(2)	5–6
3., 4, 8	1(2–3)	3x

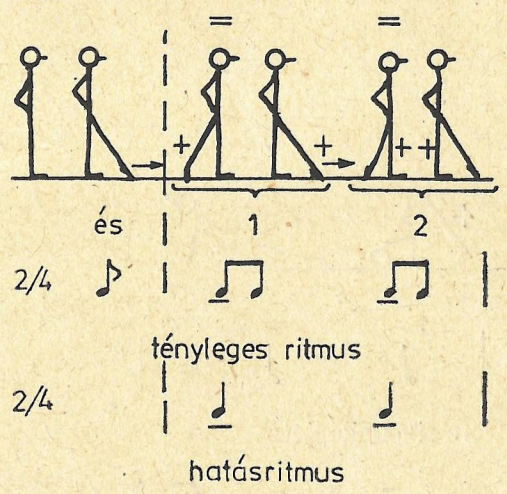
Ritmus



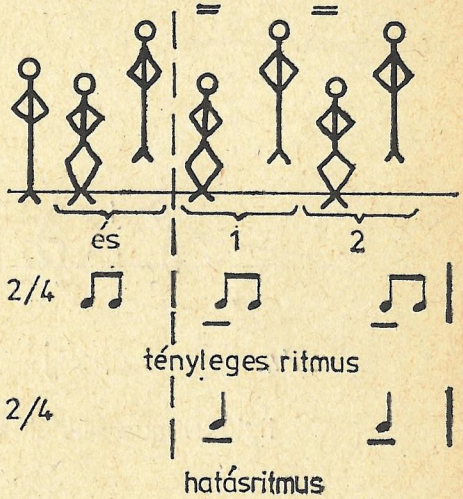
6. példagyakorlat folytatása



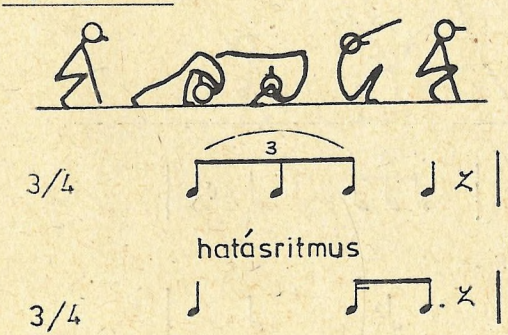
7. példagyakorlat



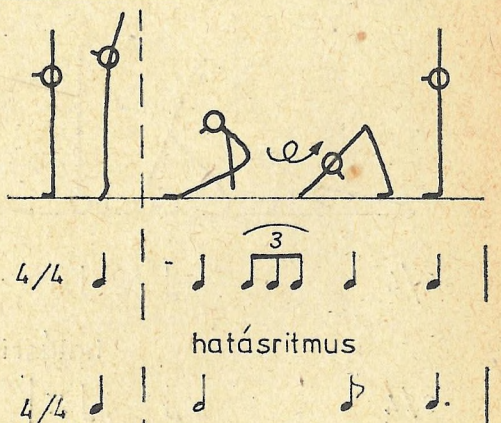
8. példagyakorlat



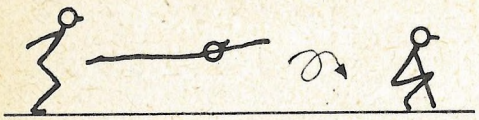
9. példagyakorlat



10. példagyakorlat



11/a példagyakorlat



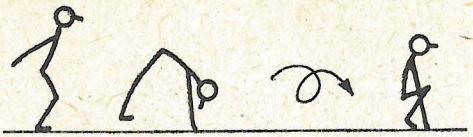
4/4 ♩ 3 ♩ 𝄽 |

hatásritmus

4/4 ♩ 𝄽 ♫. 𝄽 |

oktatási sablon ritmusképlete

11/b példagyakorlat



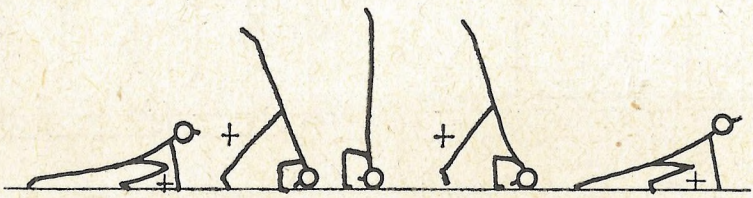
4/4 ♩ 3 ♩ 𝄽 |

hatásritmus

4/4 ♩ 𝄽 ♫. 𝄽 |

oktatási sablon ritmusképlete

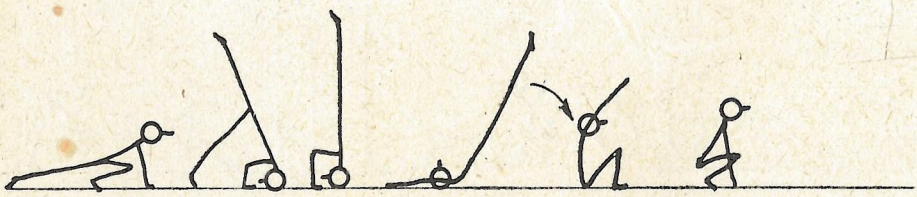
12. példagyakorlat



3/4 ♩ ♩ 𝄽 | ♩ ♩ 𝄽 |

hatásritmus = oktatási sablon ritmusképlete

13. példagyakorlat



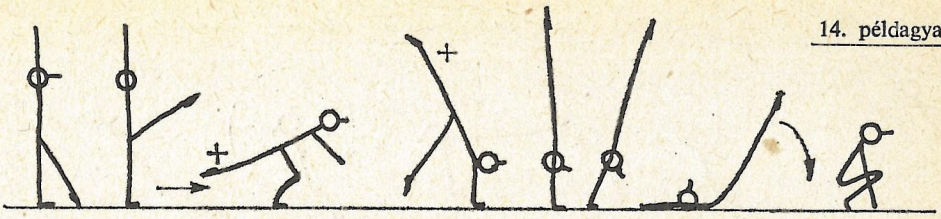
3/4 ♩ ♩ ♩ | 3 ♩ 𝄽 |

hatásritmus

3/4 ♩ ♩ 𝄽 | ♩ ♪ ♩ |

oktatási sablon ritmusképlete

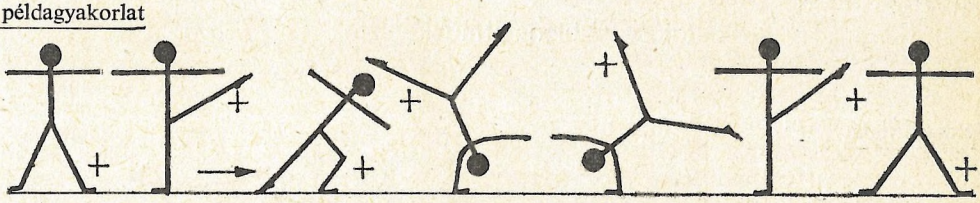
14. példagyakorlat

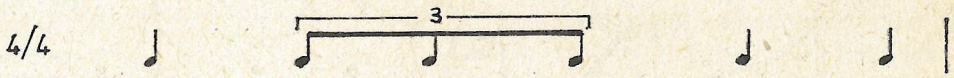


hatásritmus

oktatási sablon ritmusképlete

15. példagyakorlat

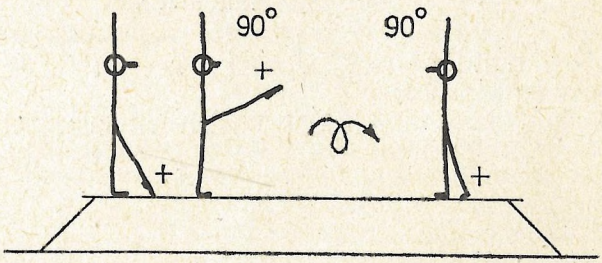


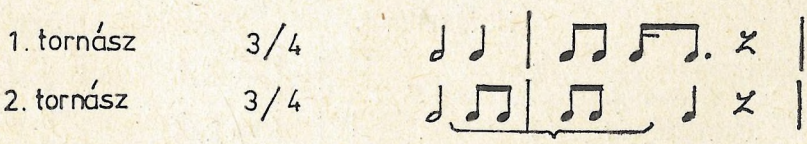


hatásritmus

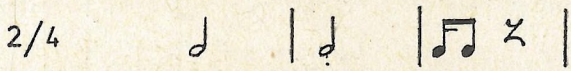
oktatási sablon ritmusképlete

16. példagyakorlat





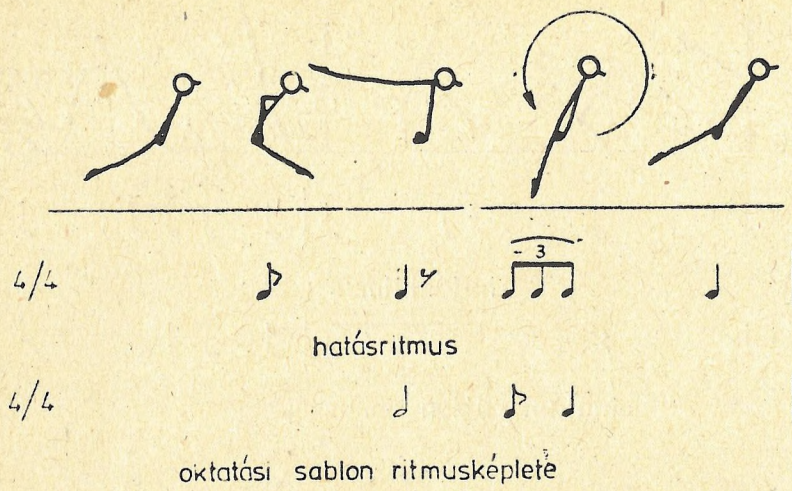
hatásritmus



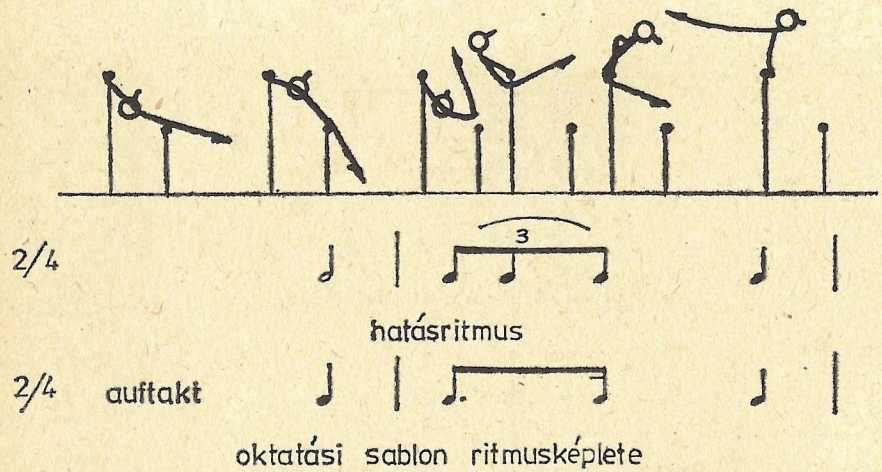
oktatási sablon ritmusképlete

b.l. j.l.

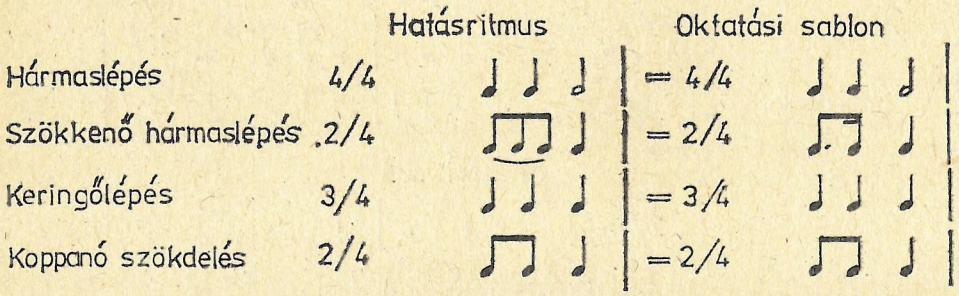
17. példagyakorlat



18. példagyakorlat



19. példagyakorlat



IRODALOM

1. *Báthori Béla:* Testneveléselmélet és módszertan I. Tankönyvkiadó, Budapest, 1981. 56—63. p.
2. *Bebie, F.:* Zenés erőnléti edzés az ASV Zürichben. Uni-Sport, 1971. 1—5. p.
3. *Bormann, G.:* Részlet „A ritmikus jelleg kutatása tornaszereken végzett gyakorlatoknál, filmanalízisek, pedagógiai megfigyelések és kísérletek alapján" c. cikkből. Német Testnevelési Főiskola Tudományos folyóirata, 1960—61. 3. (TF Könyvtár Szakfordítás FK. 3113/1.)
4. *Darvas Gábor:* A zene anatómiája. Zeneműkiadó, Budapest, 1975. 1—37 p.
5. *Erdős István:* Gimnasztika. Sportpropaganda, Budapest, 1978. 10—17 p.
6. *Gárdonyi, Z.:* A zenei formák világa. Magyar Kórus, Budapest, 1949. 9—20 és 26—47 p.
7. *Holler von der Trenck, J.:* Mozgásritmus és ritmikai nevelés. Leibesübungen—Leibeserziehung 1982. 9. 11—14 p. (TF Könytár Szakfordítás FK. 8185.)
8. *Legisguet, M.:* A ritmus szerepe a testnevelésben. Revue de l'Education Physigue 1971. 4. 311—316 p. (TF Könyvtár Szakfordítás FK. 4713.)
9. *Mészárosné Molnár Anna:* A néptánc ritmikai rendszerének felhasználása a sporttornában. Szakdolgozat, Budapest, 1978. 1—25. és 92—96 p.
10. *Nádori László:* Az edzés elmélete és módszertana. Sport, Budapest, 1976. 132—157 p.
11. *Nádori László:* Az edzés elmélete és módszertana. Sport, Budapest, 1981. 134—139. és 172—174. p.
12. *Peleksity, V.:* A ritmus meg a mozdulatok egyes biomechanikai jellegzetességei a tornasportban. Sportska Praksa, 1974. 3—4. 12. p. (TF Könyvtár Szakfordítás FK. 6072.)
13. *Rajki Béla:* Az akusztikai ritmusmodell szerepe az úszás oktatásában. Sportvezető, 1977. 9. 20—24. p.
14. *Rajki Béla:* Úszástanítás—úszástanulás. Sport, Budapest, 1978. 5—17. és 85—86. p.
15. *Röthig, P.:* Ritmus és mozgás. K. Hoffmann, Stuttgart, 1967. 1—126. p.
16. *Schwanda, N. A.:* A ritmusérzék és mozgásteljesítmény vizsgálata. The Research Quarterly, 1969. 3. 567—573. p.
17. *Szakács Ödön:* Ritmusjelenség a tornasportban. Magyar Torna Híradó, 1969. 2—3.
18. *Szentpál Mária, Sz.:* A mozdulatelemzés alapfogalmai. Népművelési Propaganda Iroda. Budapest, 1968. 1—26. p.
19. *Szentpál Mária, Sz.:* Gyermektáncok. Népművelési Propaganda Iroda, Budapest, 1973. 14—70. p.
20. *Szentpál Mária, Sz.:* A mozdulatelemzés alapfogalmai. i. m. 1—53. p.
21. *Tyeplov, B. M.:* A zenei képességek pszichológiája. Tankönyvkiadó, Budapest, 1960. 305—364. p.
22. *Voszkreszenszkaja, A. P.:* A tornászok ritmusérzékének vizsgálati módszertana. Pszichologicseszkaja podgotovka szportszmenov raszlicsnüh vidov szporta k szorevnovanijam. 1968. 77—84. p. (TF Könyvtár Szakfordítás FK. 3587.)

(Vége)

Az atlétika futásanyagának feldolgozása az általános iskola 5—8. osztályában

POKROVENSZKI LÁSZLÓ

A FUTÁS HATÁSA A SZERVEZETRE

Az általános iskolai tantervben két fő futásfajta szerepel:

1. A rövidtávú futószámok 20—80 m-ig;
2. A tartós futás 5—8' időtartamig.

10—14 éves korban a két futásfajta által megkívánt fizikai képességek fejleszthetők a legnagyobb hatásfokkal.

A rövidtávú futások a mozgásgyorsaságot, az izomerőt, a koordinációs képességeket fejlesztik, illetve ezek a képességek szükségesek eredményes űzéséhez.

A tartós futás az általános állóképességet fejleszti. Eredményessége függ az aerob munkavégző képességtől, kevés mértékben az erőtől, illetve a koordinációs képességektől.

Az általános iskolában alkalmazott futásfajták a fizikai képességek közül fejlesztik, illetve működésre késztetik a gyorsaságot, az erőt, az állóképességet, a koordinációs képességet (ügyességet).

A futás alkalmazása, változatos formában edzése ebben az életkorban fontos általános fizikai képzés eszköze lehet. A test izmainak nagy részét foglalkoztatja, fejlesztő hatása is általános. A tartós futás a fizikai hatások mellett az akaraterő fejlesztésére kiváló eszköz. A futások minden fajtája, formája mérhető. A teljesítmény mérhető, összehasonlítható, önállóan ellenőrizhető.

A tanuló a meglevő képességeit szorgalmas, kitartó edzéssel önállóan is javíthatja, fejlesztheti. A teljesítmények összehasonlítása a tanulók versenyszellemére ösztönzően hat. Az iskolai csúcsok nyilvántartásával, csúcsjavító versenyek, házi, osztály-váltó, mezei versenyeket ki lehet használni a futás megkedveltetésére.

A futás technikai modellje:

A futás iramától függetlenül az alábbi fázisok minden futómozgásban jelen vannak.

Fázis	Kezdés	Befejezés	Funkció	Megfigyelendő pontok
1. Elülső támaszfázis. (húzófázis)	Láblehelyezés.	Függőleges pillanat.	Támaszfunkció. A testsúly felfogása a talajéréskor.	A talp külső húsos részére történő aktív ütésszerű rugalmas talajfogás. A testsúlyt térd- és lábízületben rugalmasan felfogni anélkül, hogy a sarok a földet érje.
2. Hátsó támaszfázis. (tolófázis)	Függőleges pillanat.	A lábfej elszakadása a támasztó felülettől.	Támaszfunkció. Az egyéni optimális tolóerő kifejtése.	A láb térd- és a csípőízületének optimális nyújtása (50—55°), majdnem egyenes felsőtesttartás (85—90°).
3. Hátsó lendítő fázis.	A lábfej elszakadása a támasztó felülettől.	Függőleges pillanat, az erősen hajlított lendítő láb combja függőlegesen lefelé irányul, ugyanabban a magasságban van, mint a támasztó láb.	Lendítő funkció kilazulás.	1. Laza, de gyors fellendítése az alsószárnak a a tomporhoz. 2. A comb laza, de aktív lendítésének kezdete, amikor az alsószár kb. párhuzamos a talajjal.
4. Elülső lendítő fázis.	Függőleges pillanat.	Lábelhelyezés az elülső támaszhoz.	Lendítő funkció 1. Előrelendítés térdemeléshez.	1. Az erősen hajlított láb előre fellendítése a vízszintesig. 2. Az alsószár előre lendítése a comb leengedésének kezdete.
			2. A comb leengedése és az alsószár visszaengedése, mint az aktív lendítő láb talajérésének előkészítése.	1. Az alsószár előre lendülésének végén a lábfej felemelése. 2. Az alsószár hátralendítése a lábfej aktív ütéssel, kaparásszerű talajfogása, a térd és lábízület függőleges vetületével.

TANTERVI KÖVETELMÉNY

5. osztály

Futás egyéni iramban fiúknak 6 perc, lányoknak 5 perc;
Futóiskola: sarok-, térdemeléssel futások, futás irány- és iramváltoztatással;
Iramfutás 100—200 m távolságon, lendületesen, természetes mozgással, erőlködés nélkül;
Állórajt;
Váltófutás: váltás helyben, oszlopban, botátadás kétkezes váltással (mindegyik kéz átadó és átvevő is), váltás az átadó bevárásával (helyben váltás), váltás járás és futás közben. Váltóversenyek 50 m-es résztávokkal.

6. osztály

Futás egyéni iramban fiúknak 6 perc, lányoknak 5 perc;
Futóiskola: futás feladatokkal, játék az irammal;
Iramfutás a táv fokozatos növelésével 300 m távolságig (23 mp-es 100 métereknek megfelelő iramban);
Gyorsfutás és versenyek 60 m-es távon térdelőrajttal;

Térdelőrajt: a rajthelyzet felvétele a versenyszabályoknak megfelelően;
Váltófutás: kétkezes váltással — váltás az átadó bevárásával a bot átvétele könnyű mozgásban (az átvevő hangjelre indul).

7. osztály

Futás iramváltoztatással egyéni ütemben, fiúknak 8 perc, lányoknak 6 perc;
Futóiskola: futás feladatokkal;
Iramfutás a táv fokozatos növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával;
Gyorsfutás és versenyek 60 m-es távon térdelőrajttal;
Térdelőrajt: indulás után fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések (a lábak és karok aktív munkájának hangsúlyozása), rajtversenyek 15—20 m-es távon;
Váltófutás: kétkezes váltással — repülőváltással egyenes pályán, váltóhatár kisegítő vonal alkalmazásával. (Átadáskor a botot hozó részéről hangjelzés.) Váltóversenyek 50 m-es résztávokkal.

8. osztály

Futás iramváltoztatással egyéni ütemben fiúknak 8 perc, lányoknak 6 perc;
Futóiskola: iramfutás a táv fokozatos növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával;
Gyorsfutás és versenyek 60 és 100 m-es távon térdelőrajttal;
Térdelőrajt: rajttámlák elhelyezése a rajttechnika csiszolása (mindkét láb aktivizálása, karral történő gyorsítás, a rendes futótesttartás elérése fokozatosan 5—6 lépés alatt);
Váltófutás: 50 m-es résztávokkal, repülőváltással, segédvonalak alkalmazásával — váltóversenyek körpályán.

A TANANYAG FELDOLGOZÁSA

5. osztály anyaga

(Technika+oktatás+képességfejlesztés)

1. *Tartós futás* fiúknak 6 perc, lányoknak 5 perc.
   - — egyéni iramban futás a megadotti dőig,
   - — távolságban megszabott feladat teljesítése,
   - — 2×3 perc élénk futás 1 perc pihenővel,
   - — 3×2 perc élénk futás 3 perc aktív pihenővel,
   - — üldözéses csapatversenyek, előnyversenyek 6×2, 3×2, 2×3 perc alatt,
   - — távolságban megszabott feladat végrehajtása versenyszerűen, rendszeres időközökben.

2. *Futóiskola:* sarok-, térdemeléssel futások

Előkészítő gyakorlatok:

- — járások lábujjon, külső, belső talpélen,
- — futás feladatokkal — irányváltoztatással, felugrásokkal különböző testhelyzetek felvételével jelre,
- — szökdelések (lábujjhegyen): egy lábon, galopp, indián oldalazó, váltott lábon, páros lábon, terpeszben, haránt terpeszben, guggolásban,
- — tűz, víz, repülő című játék,
- — fekete-fehér című játék,
- — a fogójátékok változatai.

Futóiskola gyakorlatai:

a) Sarokemeléssel futás: lábujjhelyre emelkedve test egyenes, karok 90°-ban hajlítva, sarok felcsapódik a farizomig,
   - — sarokemelések helyben,
   - — sarokemeléssel helyben futás, a bordásfalon mellmagasságban fogással,
   - — sarokemelés mérsékelt előrehaladással közepes iramban,
   - — sarokemelés élénk iramban mérsékelt előrehaladással,
   - — sarokemelés fokozatosan gyorsuló mozgásssal.

b) Térdemeléssel futás: lábujjhegyen. egyenes test, a lendítő térd 45—90° közé lendül, karok 90°-ban hajlítva,
   - — bordásfalnál mellmagas fogás, közepes iramú térdemelés helyben,
   - — bordásfalnál mellmagas fogás, térdemelés helyben fokozatosan gyorsuló iramban (jelre),

— mérsékelt előrehaladással közepes iramú térdemelés,
— fokozatosan gyorsuló térdemelés,
— teljes sebességig gyorsuló térdemelés.

c) A sarok- és térdemelések váltakozása, iramának meghatározása, hangjellel szabályozása.

3. *Futás irány- és iramváltoztatással*

Megjelölt szakaszok különböző iramú teljesítése lehetőleg fokozatosan növekvő intenzitású szakaszon kövessék egymást,
— szlalompályák,
— futás jelzések, akadályok (tornabot, pad, medicinlabda) fölött,
— váltóversenyek.

4. *Iramfutások* 100—200 m-es távolságon lendületesen, természetes mozgással, erőlködés nélkül;
Kissé előredöntött test, karok 90°-ban hajlítva, sarok nem csapódik a farizomhoz, mérsékelt térdlendítés;
A távolságot a futótechnikára figyelve versenyzés, erőlködés nélkül fussuk le;
A pihenőket járással töltsék a tanulók.

5. *Fokozó futások* 60—100 m-en (a sebességet fokozzuk a kívánt fokig és onnan fokozatosan csökkentsük a sebességet).

6. *Repülő futások:* fokozzuk a sebességet, a kívánt szintig, azt meghatározott ideig, méterig tartjuk, majd a sebességet fokozatosan csökkentjük:
6—8×60 m élénken, 1—2 perc pihenő,
6—8×100 m élénken, 1—2 perc pihenő,
5—6×150—200 m élénken, 2—3 perc pihenő,
6—8×100 m repülő futás,
6—8×60 m fokozó futás.

7. *Állórajt:*

— a rajtvonalnál haránterpesz, a hátul levő láb az elöl levőtől 1—1,5 lábfej távolságra van, előre döntött felsőtest, az ellentétes kar elől,
— az állórajt helyzetének felvétele,
— kifutások az állórajthelyzetből,
— állórajtolások 20—30 m-es távon 6—10×,
— páros, sorversenyek állórajthelyzetből 6—10×.

8. *Váltófutás:*

— váltás helyben, oszlopban. Botátadás kétkezes váltással (mindegyik kéz átadó és átvevő is). Váltás az átadó bevárásával (helyben váltás). Váltás járás, futás közben. Váltóversenyek 50 m-es résztávokkal,
— átfutó váltó kézráütéssel oszlopalakban,
— egyszer kerülő váltó futással különböző tárgyak átadásával,
— párban a kétkezes váltás oktatása bal kézből alulról fölfelé lendítve jobb kézbe adjuk át a botot, az átvétel után azonnal átvesszük a bal kezünkbe (helyben),
— párban oszlopban balból jobb kézbe átadás, átveszi bal kézbe és hátraadja (helyben),
— járás közben párban átadás, átvétel és a bot hátraadása,
— lassú futás közben folyamatos átadás-átvétel,
— szerepcserével is,
— az átadó az átvevő jobb oldalán és mögötte halad!,
— rézsútos oszlopalakzatban csapatonként átadás — átvétel gyakorlása helyben. Versenyszerűen is,
— páronként élénk futás közben átadás-átvétel,
— páronként az átadó átadás után előrefut és felkészül az átvételre,
— 50 m résztávokkal váltóverseny bevárással, közepes iramú indulással,
— kerülő váltó szabályos átadás—átvétellel váltóverseny formájában,
— teremben a hosszabb oldalon váltással fél-, egész körös váltóversenyek.

6. osztály anyaga

Az 5. osztály anyaga teljes egészében használandó!

1. *Futás egyéni iramban* fiúknak 6 perc, lányoknak 5 perc.
— az 5. osztály anyaga,
— terepen tartós futás 2×4 percig 3 perc pihenővel,
— tesztfelmérés 1500 m, 2000 m távokon.

2. *Futóiskola:* futás feladatokkal, játék az irammal.
— az 5. osztály anyaga,

— sarokemelés fokozatosan növekvő sebességgel,
— sarokemelés fokozása teljes sebességig, majd fokozatos sebességcsökkentés,
— térdemelés 45°-ig fokozatosan növekvő sebességgel,
— térdemelés 90°-ig fokozatosan növekvő sebességgel,
— térdemelés 45°-tól 90°-ig közepes iramban — tehát a térdlendítés magassága fokozódik,
— 10 m sarok-, 10 m térdemelés közepes iramban,
— 10 m 45°-os térdemelés, 10 m sarokemelés, 10 m magas térdemelés,
— különböző sebesség, sorrendi variációk.

3. *Iramfutás:* A táv fokozatos növelésével 300 m távolságig 23 mp-es 100 métereknek megfelelő iramban.

A technikai jó végrehajtásért képesek odafigyeléssel elvégezni, ezért követeljük meg következetesen. Erőlködés, elmerevedés nélküli távokat válasszunk a tanulók fizikai felkészültségének megfelelően:

— az 5. osztály anyaga,
— fokozó futások 50—80 m-en 6—10×
— repülő futások 60—100 m-ig 6—10×,
— egyenletes iramfutás a távolság növelésével a pihenő növelésével:
2×100 m 1 perc pihenő,
1×200 m 8 perc pihenő,
2×250 m,
1×100 m 1 perc pihenő,
1×200 m 2 perc pihenő,
1×300 m és vissza,
— fokozatos iramú emelkedés:
1×300 m 3 perc pihenő,
2×200 m 2 perc pihenő,
2×100 m
— egyenletes iramfutás a pihenőidők fokozatos csökkentésével, egy edzésen is: 5×200 m 3 perc, 2,5 perc, 2 perc, 1,5 perc pihenővel.
hosszabb távlatban, ha egy edzettségi állapot megszilárdul, akkor lehet csökkenteni a pihenőidőt,
— a terhelést:
a táv lefutásának intenzitásával, az ismétlések számának változtatásával, a pihenőidő változtatásával szabályozhatjuk.

4. *Gyorsfutás* és versenyek 60 m-es távon térdelőrajttal.
Térdelőrajt: a rajthelyzet felvétele a versenyszabályoknak megfelelően.
— az 5. osztály anyaga.

5. *Térdelőrajt:* A rajtvonal mögött 2 lábfejre az elöl levő láb támlája, mögötte 1—1,5 lábfejre a hátul levő láb támlája. Vigyázz helyzetben a könyök nyújtott, a váll a kéz talajérési pontja fölé és elé emelt. A hát egyenes, kissé a csípő magasabban van, mint a váll. Rajtjel után fokozatos testemelkedés, intenzív lábmunka.
— rajtolások jelre különböző testhelyzetből versenyszerűen,
— fekvőtámaszból kifutások,
— fekvőtámasz, magas csípőemelésből kifutások,
— guggolótámaszból kifutások,
— térdelőtámasz—csípőemelés—kifutás,
— zárt állás—törzs mélyen előredöntve—kifutás,
— a rajthelyzet felvétele rajttámlán,
— a vigyázz helyzet és kifutás önállóan,
— versenyszerű kifutások vezényszóra 20—30 m-en,
— rajtversenyek 20 m-től 40 m-ig,
— térdelőrajttal versengések 20—30—40—50—60 m-en,
— térdelőrajttal versenyek sorozatban (8—10 ismétlés),
— 2×20 m, 2×40 m, 2×60 m és vissza,
— a pihenőidő sétával 2—3 perc között legyen, az erőlködést ne engedjük.

6. *Váltófutás:* Kétkezes váltással, váltás az átadó bevárásával, a bot átvétele könnyű mozgásban (az átvevő hangjelre indul).
— az 5. osztály anyaga,
— párban váltás: járás közben az átadó hangjelére az átvevő a jobb kezét rézsútosan hátranyújtja és átadás (az átvevő nem néz hátra!),
— ugyanez lassú futás közben,
— közepes iramú futásban párban hangjelre átadás,
— fokozó, repülő futások átadással, átadó az átvevő mögött, oldalt fut 1—1,5 m-re. A futótáv közepén az átadó hangjelére váltás,
— páros versengések (a versenytársak zavaró hatása) formában is.

7. osztály anyaga.

1. *Futás iramváltással* egyéni ütemben fiúknak 8 perc, lányoknak 6 perc.
Az iram változtatását valamilyen jelhez, időhöz kössük!
Az iskolai pályán, udvaron például a futókörünkön, a hosszabb egyenest kell gyorsabb iramban futni, vagy sípjelre 1—2 percre erősítünk az iramon — 1 perc közepes iram — 1 perc teljes erővel — 1 perc közepes iram 3—4 perc tartósan erős iram.
A felkészültségi szintjükhöz igazíthatjuk a beleerősítések számát, hosszát.
— tartós futás terepen 6—8 percig időnként 12—16 percig is,
— iskolai mezei versenyeken részvétel,
— tesztfelmérés 1500—2000 m-en,
— 5—6. osztály gyakorlatanyaga.

2. *Futóiskola:* futás feladatokkal.
— az 5—6. osztály anyaga,
— a technikai kivitelezésre vagy a mozgás sebességének növelésére nagyobb, szigorúbb követelményt kell támasztani,
— az eddig tanult futóiskola-feladatok laza, gyors mozgásvégrehajtással,
— a sarok-, térdemelés iram, sebesség, távolság, pihenőidő változtatásával.

3. *Iramfutás:* A táv ismételt lefutásával, a táv fokozatos növelésével.
Laza, élénk iramú ismételt futások. Az egyenletes sebességtartás a feladat. 100—400 m-ig terjedő résztávok összege 2000—2500 m-ig javaslom. A pihenőidő nem a teljes kipihenésig tart (1—3 percig).
— egy távolság lefutása sorozatban 3×400 m, 6×400 m, 8×300 m, $8—10 \times 200$ m,
— változó távolságok azonos pihenőidővel $2 \times 100 + 2 \times 200 + 1 \times 300 + 1 \times 400$ stb.

4. *Gyorsfutás* és *versenyek* 60 m-es távon térdelőrajttal.
Térdelőrajt: indulás után fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések. (A lábak és karok aktív munkájának hangsúlyozása.)
Rajtversenyek 15—20 m-es távon.
Az eredményes végrehajtás a testsúlyhoz mért nagy erőt kíván.
— az 5—6. osztály gyakorlatanyaga,
— versenyszerű futásokkal, időre futással késztethetjük a tanulókat a maximális intenzitású erőkifejtésre,
— páros rajtversenyek 20—50 m-ig,
— kieséses rajtversenyek a győztesig (a döntő),
— a technikai hibák kijavítása, illetve a fizikai képességek fejlesztése.

5. *Váltófutás:* Kétkezes váltással — repülőváltással egyenes pályán, váltóhatár kisegítővonal alkalmazásával (átadáskor a botot hozó részéről hangjelzés). Váltóversenyek 50 m-es résztávokkal.
— 5—6. osztály anyaga,
— állórajt — hátrafordított fejjel kézjelre indulás,
— fokozó — repülők párban a táv közepén, hangjelre átadás,
— 20 m hátra 10 m hátra 20—25 lábfejre az induló vonalak felrajzolása,
— állórajttal indulás mikor a botot hozó társ a 25—20 lábfejre berajzolt vonal fölé ért. A 20 m-es váltózónában az átadó hangjelére a jobb kéz hátranyújtása—átvétel, továbbfutás,
— gyakorlás párokban (legfontosabb a jel fölé érkezéskor indulni),
— szerepcserével is,
— páros versenyek, kieséses versenyek.

8. osztály anyaga

1. *Futás iramváltással* egyéni ütemben fiúknak 8 perc, lányoknak 6 perc.

2. Az *egyenes iramú tartós futás* a legmegfelelőbb eszköz ebben a korban. A tantervi követelményként jelzett idő többszörösének elvégeztetéséről sem kell félni, ha a fokozatosság elvét betartjuk. Az iramfutások összege a 3000 m-t is elérheti. A versenyszerű formák jelentősebbek, az érdeklődést fenntarthatják. A hidegebb időben is bátran végezhetjük szabadtéren a foglalkozásokat. A nehezebb külső körülmények is növeli a végrehajtás értékét.
5—6—7. osztály anyaga.

3. *Futóiskola:* Az eddig tanult elemek, formák gyakorlása.
5—6—7. osztály anyaga.
— sarokemelés csak az egyik lábbal, a másik lazán lép,
— térdfelrántás csak bal, csak jobb, kettőször bal, kettőször jobb térd, stb.,
— sarokemelésből a lendítő térd vízszintesig emelése,

— a sarokemelésből vízszintes térdemelés élénk iramban, fokozódó iramban, pár lépés nekifutás után,
— állásból dőléssel indulás: sarok, térd, sarokból térdemeléssel.

4. *Iramfutás:* A táv fokozatos növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával.
A résztávok 100—600 m-ig terjedjenek, a futás intenzitását ellenőrizzük, összterjedelemben 3000 m-ig el lehet jutni.
A pihenőidő az intenzitás függvénye, 1—3 percig terjedjen!

— azonos távok azonos pihenővel,
— piramis edzés: 1×200, 1×300, 1×400, 1×600, 1×400, 1×300, 1×200 stb.,

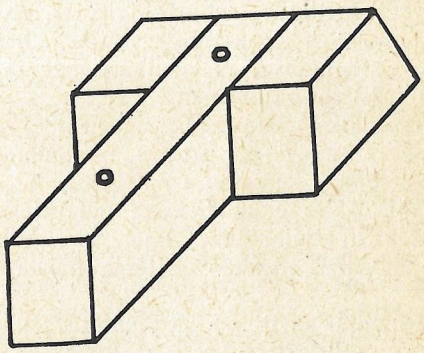
— ellenőrző résztávok futása ismétléssel, például: 3×400 — időre — átlagszámítás,
3×600 — időre — átlag- vagy összidőszámítás,
6×200 — időre — átlag- vagy összidőszámítás
után tudunk osztálygyőztest hirdetni.

5. *Gyorsfutás:* 60—100 m-es távon térdelőrajttal.
Térdelőrajt: Rajttámlák elhelyezése, a rajttechnika csiszolása (mindkét láb aktivizálása, karral történő gyorsítás, a rendes futótesttartás elérése fokozatosan 5—6 lépés alatt).
— az aktív talajfogást, lendítést, elrugaszkodást ne versenyhelyzetben gyakoroltassuk, a technikai hibákra így a tanuló figyelni tud,
— a maximális erőkifejtésre a tanulókat időre futással, versenyekkel tudjuk késztetni,
— a térdelőrajtot szabályos vezényszavakkal 20—60 m-ig gyakoroltassuk 6—10 ismétléssel, alapos bemelegítés után.

6. *Váltófutás:* 50 m-es résztávokkal repülőváltással, segédvonalak alkalmazásával, váltóversenyek körpályán.
— az 5—6—7. osztályok anyaga,
— párban váltás az átadó hangjelére, (A segédvonalak 20—10 m 20—25 lábfej alkalmazásával),
— párban váltás teljes sebességgel, az átadás a váltózóna második felében hangjelre,
— verseny egyenes pályán több pár között,
— keressünk alkalmat körpályán a 4×100 m-es váltó lefutására! (iskolacsúcs, évfolyamcsúcs),
— a futás a versenypályán először páronként, átadó helyenként történjen,
— a verseny 4×100 m-en lehetőleg több csapat között, 6—8 perces pihenővel ismételhető,
— 8×50 m-es váltót is futhatunk, de szabályos váltózónával.

SEGÉDESZKÖZÖK A RAJTOLÁS, VÁLTÓFUTÁS OKTATÁSÁHOZ:

1. Fából készíthető kétlábas rajttámla
Teremben és szabadtéren jobb és bal lábas rajtolónak oktatási célra megfelelő.



2. Váltóbot: seprűnyélből készíthető. Tartós, pótolható, hossza kb. 26—30 cm.
3. Tornabot vagy egyszerű egy méteres léc a futóiskolához (12—15 db).
A bot vagy léc a talajra helyezve behatárolja a lépéshosszúságot. Különböző ritmusban és formában átfutása kiváló koordinált mozgást segítő gyakorlat.

Útkeresés az általános iskolai tanulók röplabdaoktatásában

Dr. SZABÓ BÉLA

Az általános iskolai testnevelés-tanítás korszerűsítésére törekvő új tanterv lehetőséget biztosít a sportjátékok, köztük a röplabda oktatására is. Számos előnye, nagy nevelő- és képességfejlesztő értéke ellenére kevés azon testnevelők száma, akik pártfogolják. Ennek egyik oka, hogy más labdajáték szinte azonnal játszható, különösebb előképzettség nélkül. A röplabdázás viszont — jellegéből adódóan — csak a hosszabb időt igénylő, alapvetően fontos technikai elemek elsajátítása után. Sokan kétségbe vonják a képességfejlesztő hatását és alkalmasságát az általános iskolai oktatásban.

A tanulók játékigényét figyelembe véve szükséges, hogy az oktatás módjában, a módszerben is keressük a fellelhető hiányosságokat. Több elgondolással, megvalósítási szándékkal találkozunk, amely eléri célját: a röplabdázás megkedveltetését, megtanítását.

Az oktatás egyik módját kívántuk feltárni, amikor kollektív munkával 1976-ban elkezdtük a rendszeres foglalkoztatást az egri IV. sz. gyakorlóiskola 5. leány osztályában. A tanítási órákat négy éven át dr. Markos Tiborné vezette. A szakköri foglalkozásokon Balogh Zsuzsanna, Kómár Katalin, Ivády Róbert főiskolai hallgatók bevonásával magam is segédkeztem.

A tantervben előírt — kissé módosított — röplabdaanyagot *a játékból mint egészből kiindulva*, a technikai elemek és a taktika szoros egységében *oktattuk*. Arra törekedtünk, hogy a tanulók „játékosan" szerezzék meg ismereteiket.

Az oktatás vázát a játék képezte. A technika, a taktika, a tanulók kondicionális és koordinációs képességeinek fejlesztése mind a játékba épült fokozatosan. A tanév során és tanévenként a tanulók technikai és taktikai ismeretei fokozatosan bővítve, egyre magasabb szinten kerültek feldolgozásra. Az oktatás menetét meghatározta a tanulók életkora, előképzettsége, mozgáskészsége.

Sok nehézséggel kellett megküzdenünk. A felső tagozatos tanulók körében népszerű volt a több évtizedes múlttal rendelkező kézilabdázás és kosárlabdázás. Példaképük az a diák volt, aki nagyot és erősen tudott dobni, vagy ügyesen juttatta a kosárba a labdát. A röplabdázásról nem sokat tudtak. Az eddig érvényben levő tantervekben kevés olyan játék található, amely a röplabda mozgásanyagának előkészítését szolgálná. Munkánkat nehezítette az a körülmény is, hogy csak 6. osztályos koruktól tarthattunk röplabda-foglalkozásokat a testnevelési órákon. Így erre módot a délutáni foglalkozásokon találtunk az első évben.

A tanulók nagyon szeretnek játszani, elsősorban ez érdekli őket. A játék izgalma pedig csak fokozódhat, ha általuk is világosan érthető, egyre nehezebb feladatokat kell közben megoldaniuk. Attól tartottunk, hogy ha azonnal valamelyik technikai elem (kosárérintés) oktatásával kezdjük — és annak alkalmazása nem biztosítja a folyamatos játékot —, kedvüket szegjük már az elején.

Célunk az volt, hogy egy olyan új játékkal bővítsük ismereteiket, amit a játéktéren, a labda háló fölötti átdobásával, versenyszerűen lehet játszani. Arra törekedtünk, hogy szeressék meg ezt a játékot úgy, hogy igényük legyen a további fejlesztésre; új technikai elem és taktika megtanulására.

A zsinórlabdázásnál célszerűbbnek bizonyult, ha a labda fogásával és dobásával egyszerűsített röplabdajátékot játszattunk. A 6:6, illetve 3:3 fős csapatok játékában minden tanuló számára lehetőség nyílt az aktív munkára. Mi pedig reálisan fel tudtuk mérni, hogy milyen a tanulók mozgásügyessége; nem tudják a labdát megfogni, eldobni; játékban nem mozognak; több tanuló még a labdához sem ér; a labdát helyben állva várják, nem tudják a kívánt helyre, megfelelő módon továbbítani; csak előre adogatnak.

A tanulók adottságai mellett figyelembe kellett venni a röplabdajáték sajátosságait is. Játék közben a labdarúgó, kosárlabda- és kézilabdajátékos addig kezelheti a labdát, amíg olyan helyzetbe nem kerül, amikor megfelelően és a kívánt helyre továbbíthatja a labdát. Ugyanezen feladat végrehajtására

a röplabdajátékosnak csak egy labdaérintési lehetősége van. Behatárolható területen, rövid időn belül úgy kell mozognia, helyezkednie, hogy bármikor eredményesen tudjon bekapcsolódni a játékba.

Úgy állítottuk össze a foglalkozások gyakorlati anyagát, hogy a testi képességek fejlesztésével párhuzamosan sajátítsák el a röplabdázásban is hasznosítható mozgásmódot. Ennek érdekében meg kellett tanítani a tanulókat:

— a labda birtoklásáért célszerűen mozogni, oldalt, előre, hátra, illetve a tér minden irányába;
— különböző irányból érkező labdát különböző irányba továbbítani;
— mindezeket különböző testhelyzetből is képesek legyenek végrehajtani.

Szakdolgozati felmérések rövid időn belül 20—30%-os javulást bizonyítanak a tanulók egyéni teljesítményében.

Amikor eljutottunk arra a szintre, hogy a labda megfogása és dobása már akadályozza a játék lendületét, a gyors támadást, érezni lehetett egy új, célszerűbb labdaérintési mód hiányát, akkor mutattuk be, hogy a röplabdában használatos kosárérintés, alkarérintés és nyitás alkalmazásával mennyire eredményesebb lesz a játék. E technikai elemek megtanulása új játék és verseny lehetőségét tárták fel az 1:1, 2:1, 2:2 fős csapatok közös teljesítményében, illetve az egymás elleni röplabdajátékban.

A 3:3 (4:4) elleni játékkal eljutottunk a mini röplabdázáshoz, amikor már csak a tanult röplabdatechnikai-elemekkel játszottak. Az új technikai elem és taktika megtanítását, a tudatosított játékot mindig a játékrész (nyitás, nyitásfogadás, támadás előkészítése, támadás, támadás-védés) feladatainak megoldásához kapcsoltuk.

Az általunk foglalkoztatott 25 fős csoport olyan adottságokkal rendelkezett mint más, hasonló korú és osztályú tanulók együttese. Testnevelési órán is azonos foglalkoztatásban részesültek. Különbség csupán abból adódott, hogy sportjátékként a röplabdázást oktatták számukra.

A játékhoz való viszonyulásuk alapján három csoport különböztethető meg a 8. osztályban.

1. szerette és játszotta 16 fő
2. alkalomszerűen játszotta 5 fő
3. nem szívesen játszotta 4 fő

A tantervi követelményeket teljesítve, az alábbi átlageredményeket érték el a kötelező felmérések alkalmával:

Osztály	60 m	Tömött labda gyakorlat	Labdapasszolás	Súlypont emelkedés	400 m 800 m	4 ütemű gyakorlat
6.	11,9	5,4	30,5	39	1:38	23
7.	10,1	6,6	39,0	42	2:25	24
8.	10,4	7,8	35,5	41,5	2:22	27
1. cs.	10,3	8,5	39,3	47	2:14	32

A sportjátékban, így a röplabdázásban is sok olyan apró, mérésekkel meg nem fogható, de mégis nagyon fontos tényező szerepelt, amely nagymértékben hozzájárult a tanulók teljesítményének alakulásához.

Feladatunk teljesítése sikerrel zárult. Az osztály nagy százalékával megkedveltettük a játékot. Évenként 3—3 csapat vett részt a városi mini röplabdabajnokságon. Sikerrel szerepeltek az úttörő olimpia városi és területi döntőin is. Vonzódásukat bizonyítja, hogy három évvel az általános iskolai tanulmányaik befejezése után tízen az iskolai sportkörben, négyen a városi NB II-es szakosztályban sportolnak.

Tudatában vagyunk annak, hogy egy osztály négy évi foglalkoztatása során szerzett tapasztalat általános érvényű következtetésre alapot nem adhat. Szándékunk az, hogy felhívjuk a figyelmet a felmerült problémákra, a meglevő hiányosságok feltárására és megszüntetésére. Kívánatos lenne összhangot teremteni az általános iskolai és a tanárképző főiskolai tanterv röplabdaanyagában. A jelenlegi főiskolai tanterv azt az állapotot tükrözi, amikor a röplabdázás még nem szerepelt az általános iskolai anyagban. Nem biztosítja idejében és kellően a hallgatók felkészítését a gyakorló tanításra. Elzárja előlük a szakképzés lehetőségét, ami kihat az általános iskolai tanulók foglalkoztatására és sportági utánpótlás nevelésére is.

Véleményünk szerint a röplabdajáték alkalmas és hasznos az általános iskolai tanulók foglalkoztatására. Az oktatás pedig csak akkor nyilvánítható korszerűnek, ha az általános iskolai és a főiskolai tanterv tartalmi és formai vonatkozásaiban egyaránt megfelel a modern követelményeknek.

Útkeresés az általános iskolai tanulók röplabdaoktatásában

Dr. SZABÓ BÉLA

Az általános iskolai testnevelés-tanítás korszerűsítésére törekvő új tanterv lehetőséget biztosít a sportjátékok, köztük a röplabda oktatására is. Számos előnye, nagy nevelő- és képességfejlesztő értéke ellenére kevés azon testnevelők száma, akik pártfogolják. Ennek egyik oka, hogy más labdajáték szinte azonnal játszható, különösebb előképzettség nélkül. A röplabdázás viszont — jellegéből adódóan — csak a hosszabb időt igénylő, alapvetően fontos technikai elemek elsajátítása után. Sokan kétségbe vonják a képességfejlesztő hatását és alkalmasságát az általános iskolai oktatásban.

A tanulók játékigényét figyelembe véve szükséges, hogy az oktatás módjában, a módszerben is keressük a fellelhető hiányosságokat. Több elgondolással, megvalósítási szándékkal találkozunk, amely eléri célját: a röplabdázás megkedveltetését, megtanítását.

Az oktatás egyik módját kívántuk feltárni, amikor kollektív munkával 1976-ban elkezdtük a rendszeres foglalkoztatást az egri IV. sz. gyakorlóiskola 5. leány osztályában. A tanítási órákat négy éven át dr. Markos Tiborné vezette. A szakköri foglalkozásokon Balogh Zsuzsanna, Kómár Katalin, Iványi Róbert főiskolai hallgatók bevonásával magam is segédkeztem.

A tantervben előírt — kissé módosított — röplabdaanyagot *a játékból mint egészből kiindulva*, a technikai elemek és a taktika szoros egységében *oktattuk*. Arra törekedtünk, hogy a tanulók „játékosan" szerezzék meg ismereteiket.

Az oktatás vázát a játék képezte. A technika, a taktika, a tanulók kondicionális és koordinációs képességeinek fejlesztése mind a játékba épült fokozatosan. A tanév során és tanévenként a tanulók technikai és taktikai ismeretei fokozatosan bővítve, egyre magasabb szinten kerültek feldolgozásra. Az oktatás menetét meghatározta a tanulók életkora, előképzettsége, mozgáskészsége.

Sok nehézséggel kellett megküzdenünk. A felső tagozatos tanulók körében népszerű volt a több évtizedes múlttal rendelkező kézilabdázás és kosárlabdázás. Példaképük az a diák volt, aki nagyot és erősen tudott dobni, vagy ügyesen juttatta a kosárba a labdát. A röplabdázásról nem sokat tudtak. Az eddig érvényben levő tantervekben kevés olyan játék található, amely a röplabda mozgásanyagának előkészítését szolgálná. Munkánkat nehezítette az a körülmény is, hogy csak 6. osztályos koruktól tarthattunk röplabda-foglalkozásokat a testnevelési órákon. Így erre módot a délutáni foglalkozásokon találtunk az első évben.

A tanulók nagyon szeretnek játszani, elsősorban ez érdekli őket. A játék izgalma pedig csak fokozódhat, ha általuk is világosan érthető, egyre nehezebb feladatokat kell közben megoldaniuk. Attól tartottunk, hogy ha azonnal valamelyik technikai elem (kosárérintés) oktatásával kezdjük — és annak alkalmazása nem biztosítja a folyamatos játékot —, kedvüket szegjük már az elején.

Célunk az volt, hogy egy olyan új játékkal bővítsük ismereteiket, amit a játéktéren, a labda háló fölötti átdobásával, versenyszerűen lehet játszani. Arra törekedtünk, hogy szeressék meg ezt a játékot úgy, hogy igényük legyen a további fejlesztésre; új technikai elem és taktika megtanulására.

A zsinórlabdázásnál célszerűbbnek bizonyult, ha a labda fogásával és dobásával egyszerűsített röplabdajátékot játszattunk. A 6:6, illetve 3:3 fős csapatok játékában minden tanuló számára lehetőség nyílt az aktív munkára. Mi pedig reálisan fel tudtuk mérni, hogy milyen a tanulók mozgásügyessége; nem tudják a labdát megfogni, eldobni; játékban nem mozognak; több tanuló még a labdához sem ér; a labdát helyben állva várják, nem tudják a kívánt helyre, megfelelő módon továbbítani; csak előre adogatnak.

A tanulók adottságai mellett figyelembe kellett venni a röplabdajáték sajátosságait is. Játék közben a labdarúgó, kosárlabda- és kézilabdajátékos addig kezelheti a labdát, amíg olyan helyzetbe nem kerül, amikor megfelelően és a kívánt helyre továbbíthatja a labdát. Ugyanezen feladat végrehajtására

a röplabdajátékosnak csak egy labdaérintési lehetősége van. Behatárolható területen, rövid időn belül úgy kell mozognia, helyezkednie, hogy bármikor eredményesen tudjon bekapcsolódni a játékba.

Úgy állítottuk össze a foglalkozások gyakorlati anyagát, hogy a testi képességek fejlesztésével párhuzamosan sajátítsák el a röplabdázásban is hasznosítható mozgásmódot. Ennek érdekében meg kellett tanítani a tanulókat:

— a labda birtoklásáért célszerűen mozogni, oldalt, előre, hátra, illetve a tér minden irányába;
— különböző irányból érkező labdát különböző irányba továbbítani;
— mindezeket különböző testhelyzetből is képesek legyenek végrehajtani.

Szakdolgozati felmérések rövid időn belül 20—30%-os javulást bizonyítanak a tanulók egyéni teljesítményében.

Amikor eljutottunk arra a szintre, hogy a labda megfogása és dobása már akadályozza a játék lendületét, a gyors támadást, érezni lehetett egy új, célszerűbb labdaérintési mód hiányát, akkor mutattuk be, hogy a röplabdában használatos kosárérintés, alkarérintés és nyitás alkalmazásával mennyire eredményesebb lesz a játék. E technikai elemek megtanulása új játék és verseny lehetőségét tárták fel az 1:1, 2:1, 2:2 fős csapatok közös teljesítményében, illetve az egymás elleni röplabdajátékban.

A 3:3 (4:4) elleni játékkal eljutottunk a mini röplabdázáshoz, amikor már csak a tanult röplabdatechnikai-elemekkel játszottak. Az új technikai elem és taktika megtanítását, a tudatosított játékot mindig a játékrész (nyitás, nyitásfogadás, támadás előkészítése, támadás, támadás-védés) feladatainak megoldásához kapcsoltuk.

Az általunk foglalkoztatott 25 fős csoport olyan adottságokkal rendelkezett mint más, hasonló korú és osztályú tanulók együttese. Testnevelési órán is azonos foglalkoztatásban részesültek. Különbség csupán abból adódott, hogy sportjátékként a röplabdázást oktatták számukra.

A játékhoz való viszonyulásuk alapján három csoport különböztethető meg a 8. osztályban.

1. szerette és játszotta 16 fő
2. alkalomszerűen játszotta 5 fő
3. nem szívesen játszotta 4 fő

A tantervi követelményeket teljesítve, az alábbi átlageredményeket érték el a kötelező felmérések alkalmával:

Osztály	60 m	Tömött labda gyakorlat	Labdapasszolás	Súlypont emelkedés	400 m 800 m	4 ütemű gyakorlat
6.	11,9	5,4	30,5	39	1:38	23
7.	10,1	6,6	39,0	42	2:25	24
8.	10,4	7,8	35,5	41,5	2:22	27
1. cs.	10,3	8,5	39,3	47	2:14	32

A sportjátékban, így a röplabdázásban is sok olyan apró, mérésekkel meg nem fogható, de mégis nagyon fontos tényező szerepelt, amely nagymértékben hozzájárult a tanulók teljesítményének alakulásához.

Feladatunk teljesítése sikerrel zárult. Az osztály nagy százalékával megkedveltettük a játékot. Évenként 3—3 csapat vett részt a városi mini röplabdabajnokságon. Sikerrel szerepeltek az úttörő olimpia városi és területi döntőin is. Vonzódásukat bizonyítja, hogy három évvel az általános iskolai tanulmányaik befejezése után tízen az iskolai sportkörben, négyen a városi NB II-es szakosztályban sportolnak.

Tudatában vagyunk annak, hogy egy osztály négy évi foglalkoztatása során szerzett tapasztalat általános érvényű következtetésre alapot nem adhat. Szándékunk az, hogy felhívjuk a figyelmet a felmerült problémákra, a meglevő hiányosságok feltárására és megszüntetésére. Kívánatos lenne összhangot teremteni az általános iskolai és a tanárképző főiskolai tanterv röplabdaanyagában. A jelenlegi főiskolai tanterv azt az állapotot tükrözi, amikor a röplabdázás még nem szerepelt az általános iskolai anyagban. Nem biztosítja idejében és kellően a hallgatók felkészítését a gyakorló tanításra. Elzárja előlük a szakképzés lehetőségét, ami kihat az általános iskolai tanulók foglalkoztatására és sportági utánpótlás nevelésére is.

Véleményünk szerint a röplabdajáték alkalmas és hasznos az általános iskolai tanulók foglalkoztatására. Az oktatás pedig csak akkor nyilvánítható korszerűnek, ha az általános iskolai és a főiskolai tanterv tartalmi és formai vonatkozásaiban egyaránt megfelel a modern követelményeknek.

Az általános iskolai tömegsport szervezése és lebonyolítása

LUKSZICS ERNŐ

Az általános iskolai sportélet erőteljes fellendülése az úttörő olimpiai versenyek bevezetésével kezdődött. A testnevelők jelentős része az iskolai versenysportnak kötelezte el magát, kisebb hányada az általános, sokoldalú képzés (ma tömegsport) híve lett. Jómagam pályafutásom kezdetén talán ösztönösen — vagy a falusi mostoha körülmények miatt szükségből —, később azonban céltudatosan a tömegsport felé fordultam.

Ma is ezt részesítem előnyben, mert vallom, hogy előbb vagy utóbb, a tömegsport felszínre hozza a tehetséges gyerekeket. Ezt a mi iskolánk példája is bizonyítja, ahol több országos és világválogatott (például Bartalos Béla kézilabda kapus) kapott kellő fizikai alapot, sportszeretetet és lelki indítékot az országos, illetve a világhír eléréséhez.

A tömegsportversenyeknél az alábbi fontos tényezőket veszem alapul: *a tervezést, a szervezést, a lebonyolítást* és az *értékelést.*

Tervezés

Kiemelt tényezőként kezelem, hiszen az egész évi sportprogram sikere nagyrészt ettől függ, továbbá a munkaterv alapját is képezi. Tervező munkámban igen sokat jelent a helyi adottságok, feltételek ismerete, szaktudásom, és a közel 3 évtizedes gyakorlati tapasztalatom.

A tervezés csak néhány legfontosabb szempontját, feltételét említem itt meg:

— a helyi adottságok, lehetőségek;
— a kormány, a párt, valamint felsőbb oktatási és sportszerveink idevonatkozó irányelvei, határozatai és rendeletei;
— különböző, a falunkban működő tömegszervezetek: helyi sportkör, KISZ, MHSZ, valamint a termelő egységek (tsz, kőbánya, ÁFÉSZ);
— a karhatalmi szervek (rendőrség, munkásőrség, Ifjú Gárda) tömegsport rendezvényei, illetve segítési lehetőségei;
— a tömegsport lehetőségeinek bővítése;
— a szakemberek és segítőtársak számbavétele;
— a „tömegsport tömeges szereket és felszereléseket igényel" elvem alapján ezek biztosítása, bővítése;
— pénzbeli kihatások;
— a versenyek folyamatos, lehetőleg minden évszakban való megrendezése (tornaterem hiányában — csak egy 10× 6 m-es ódon tornaszobánk van — főként szabadtérre kell terveznem);
— a tantervi anyag figyelembevétele;
— az „Edzett Ifjúságért" mozgalom próbakövetelményei (erre építem iskolánk tömegsportprogramját);
— a tömegsportórák és -foglalkozások száma, ezeknek a sok szakkörrel való ütközés elkerülése (nálunk a sportköri napokon nincs más foglalkozás);
— körzeti iskola lévén, a versenysport és a tömegsport egyeztetése.

Az alábbiakban ismertetem röviden a múlt évi tömegsporttervezetet, melyet a magam elgondolása szerint csoportosítottam és állítottam össze.

A) Iskolai (házi) tömegsport-tevékenység

1. *Kötelező:*
   — *atlétika:* 3—4—5 tusa, mezei futás (lányok, fiúk) — háromfordulós.
   — *labdajátékok:* kézilabda (lányok, fiúk), kétfordulós, körmérkőzéses.
2. *Választott:*
   — kispályás labdarúgás (kétfordulós, körmérkőzéses);
   — tömegtorna (egyfordulós osztály, csapat);
   — asztalitenisz (egyfordulós, kieséses és körmérkőzéses), egyéni;
   — sakk (egyfordulós, osztályok közötti).
3. *Szabadidő sportok, mozgásos játékok:*
   — túrák (gyalog, kerékpárral);
   — kirándulások, országjárás;
   — tollaslabdázás;
   — téli sportok, játékok;
   — grundbirkózás.
4. *Hagyományaink ápolását célzó tevékenységek:*
   — év végi sportünnepély, illetve az OSN éveiben sportnap;

— labdajátékokban búcsúmérkőzések (7—8. osztály);
— az „*ügyesség, bátorság*" versenyei;
— napközis csoportjaink közötti versenyek;
— kiegészítő és normál tagozatú korcsoportok versenyei;
— úttörőtáborozás több turnusban (2 évenként).

5. *Jelentősebb nemzeti és nemzetközi ünnepeink tiszteletére rendezett versenyek:*
— úttörő honvédelmi akadályverseny (Fegyveres Erők Napja, szeptember 29.);
— Lövészverseny (November 7., Április 4.);
— Hála staféta — Felszabadulási mezei futóverseny (Április 4.);
— Játékos vetélkedők Május 1., Gyermeknap (május utolsó hete).

B) Tömegszervekkel együtt rendezett tömegsport-tevékenység:
— MHSZ lövész, akadály- és repülőmodellező versenyek;
— a különböző szervek, üzemek által rendezett kupákon, villámtornákon való részvétel (helyi sportkör, KISZ, tsz, ÁFÉSZ).

C) Iskolák közötti, a baráti jóviszony ápolását szolgáló vetélkedések:
— a közeli községek iskoláival;
— a helyi szovjet pionírokkal.

Sajnos a labdajátékok lebonyolítására is alkalmas tornaterem hiányában nem jöhetnek számításba olyan labdajátékok, mint pl. kosárlabda, röplabda, teremfoci stb., amelyek a tömegesítésre is alkalmasak és a téli időszakot kitölthetnék versenyekkel.

A fent vázolt tervezetből készítem el a *Tömegsport munkatervet*, amely részletesen tartalmazza a versenyeket időrendi sorrendben, hely és felelősök megjelölésével. [A nyár folyamán elkészítem, hogy az úttörőtanács és az iskolavezetőség által jóváhagyott, tisztázott példány(ok) alapján kezdhessük munkánkat már szeptember első hetében].

A munkatervet *rugalmasan* alkalmazom, hiszen a szabadtéri versenyek nagyban az időjárás függvényei.

Szervezés

A jó szervezés fél siker elv alapján tartom szintén kiemelt tényezőnek. A szervezési feladatokat két nagy csoportra osztom: *általános*, minden verseny megrendezésére vonatkozó, és *részletes* (konkrét), egy-egy, a különböző sportágak jellegétől függő feladatokra.

Néhány fontosabb általános feladatot emelek ki:
— a versenyekre miként mozgósítom a tanulókat? (Én két módon teszem ezt: jó idő esetén a szünet utáni sorakozónál az udvaron, illetve ellenkező esetben a „hangoson" keresztül.);
— a versenyek helye, ideje és sportága;
— a pályák (terem) előkészítése;
— a szerek és eszközök számbavétele;
— a személyek (pl. bírák, kollégák, ifivezetők, szülők stb.) biztosítása, feladataik ismertetése;
— nagyobb szerek esetleges szállítása;
— baleset- megelőzés, ill. a gyors segítségadás (mentőláda, orvos) módja;
— az útvonal biztosítása (rendőrség);
— a lebonyolítás rendszere;
— az értékelés miként je;
— az eredményekről való tájékoztatás;
— fotózás, filmezés és több más feladat.

A *részfeladatokat* „testreszabottan" osztom ki segítőtársaimnak a versenyt megelőzően. A versenyek sikerét biztosító feladatokat magamnak tartom meg. Például hírközlés, játékvezetők, jegyzőkönyvek, a lebonyolítás rendszere, sorsolás, értékelés stb.

A szervezésnél gondot fordítok a minél nagyobb részvételre (tudatos nevelői ráhatással a gyengébbek segítése), hogy az „Ed-zett Ifjúságért" mozgalom II. pontjának — részvétel bizonyos számú versenyen — minél többen tudjanak eleget tenni.

Lebonyolítás

A jó előkészítő munka (tervezés, szervezés) nagyban megkönnyíti a lebonyolítást.

A verseny előtti napon — előzetes összeírás alapján — előkészítem az eszközöket, szereket, pályát stb. Egy mondatban: biztosítom a *tárgyi feltételeket*. A verseny előtt pedig minden a helyén van már.

A személyi feltételek biztosításánál elvem az, hogy önerőből oldjuk meg feladatainkat. A kartársak, ifivezetők, kiképzett iskolai sportkádereink, felmentettjeink nélkül el sem tudom képzelni tömegversenyeinket.

Minden versenyt rövid *megnyitó* előz meg, mely után eligazítást tartok: legfontosabb

tudnivalók, rövid szabálymagyarázatok, válaszok az esetleges feltett kérdésekre, és elkezdjük a versenyt.

Egész idő alatt szigorúan őrködöm a verseny tisztasága felett. A sportszerűséget minden segítőtársamtól és versenyzőtől megkövetelem. Kedd és péntek délutánonként a falu szélein is hallható buzdítástól hangos az iskola előtti tér, melytől bizony nem hallani fotósaink gépeinek kattanásait. Félidőben hallatszanak a találgatások, fogadások, ki, kit győz le.

Értékelés

Minden versenyt értékelek és eredményt hirdetek. A pontszámítással nem járó versenyeket a helyszínen értékelem és hirdetem ki az eredményeket, a másik esetben pedig lehetőleg már másnap teszem ezt, hogy ezzel is növeljem a versenyek erkölcsi értékét. Az egész iskola előtti dicsérő szó láthatóan jól esik a gyerekeknek, de nem fukarkodom az osztályával ilyen tekintetben is többet törődő osztályfőnökök dicséretével sem. Az eredmények, fotók bekerülnek az őrsi és rajnaplókba, az úttörő krónikánkban megmaradnak az utókornak, felsőbb szerveinknek a statisztikához, magamnak pedig emlékül.

Kellemes érzés tölt el egy-egy jól sikerült verseny után, amikor közvetlen hangú beszélgetések közepette, a még izzadtságtól gyöngyöző homlokú, s a szavakat még akadozva kiejtő tanulóim egymás szavát megszakítva értékelik a versenyt. Kipirult arcuknál csak széles vállszalaguk pirosabb. Órák múltával is hangos a játszótér vitájuktól. Magamban csak ennyit mondok: — *megérte.*

KÖNYVISMERTETÉS

Kajakos alakok

Öt olimpiai aranyérem, tizennyolc ezüst, tizenöt bronz... Negyvennégy világbajnokság, ugyancsak negyvennégy második és negyvenhárom harmadik hely... Huszonnégy Európa-bajnokság, tizenhat második és huszonnégy harmadik hely a legrangosabb kontinensviadalon... Nem rossz eredmény, majd mindegyik sportágunk szívesen cserélne velük. S a nevek: Parti János, Bánfalvi Klára, Fábián László, Tímár István, Szöllősi Imre, Hajba Antal, Tatai Tibor, Wichmann Tamás, Heisz Mihály, Giczi Csaba, Csapó Géza, Rátkai János, Deme József, Foltán László, Vaskúti István, Buday Tamás, Frey Oszkár... és a többiek... puszta felsorolásuk is oldalakba tellene... Akiknek versenyeit százezrek hallgatták-nézték végig, akiknek lélegzet-visszafojtva drukkolt egy ország... Akik éppúgy a gyermekek bálványai lettek, mint Puskás, Kocsis, Czibor... Akiknek a nevét viselték a vízre szállva — ha nem is annyian, mint a focistákét. Mert ehhez a sporthoz nem elég egy kis szabad tér és egy rongylabda. Ehhez drága hajók, rendkívül költséges pályák kellenek. Pontosabban: kellenének, mert nincsenek, mert kevés van belőlük.

Talán ezért is a szép éremtáblázat a világversenyeken? Mert aki egyszer beülhetett a hajóba, vízre szállhatott, az szinte kivétel nélkül szerelmes lett e sportágba és hajtott, hajtott, nehogy elveszítse nehezen megszerzett helyét? Nem tudni. A sikerek mindenesetre — kisebb nagyobb megszakításokkal, hullámvölgyekkel — máig is tartanak és reméljük, a mostoha felkészülési körülmények mellett változatlanul csak az aranyérmek, a jó helyezések száma miatt fogunk izgulni, nem pedig azért, hogy egyáltalán eljussunk a nagy versenyekre.

A kajak-kenu évtizedek óta az egyik legfőbb sikersportágunk. Naményi József legutóbb e sportág magyar történetét dolgozta fel a nem régi, de hamar megkedvelt Sport Zsebkönyvek sorozatban (*Naményi József:* Kajakos alakok, Sport, Bp., 1983., 223. p.) Pontosabban nem a történetét, hanem fejezeteket, az arany betűkkel írható fejezeteket a sportág históriájából. Ez előnye a könyvnek, de egyben hátránya is. Előnye, mert „a szépre emlékezünk", mert élvezetes, olvasmányos munka kerekedett ki a szerző tollából, olyan könyv, melyet a sportszerető olvasó alig tud letenni, s ez utolsó oldal után sajnálja, hogy vége. Hátránya viszont, hogy jelentős események — nem győzelmek, hanem szervezeti-szerkezeti-edzésmódszerbeli stb. problémák — is csak a kedélyes csevegés szintjén kerülnek szóba, ha egyáltalán szóba kerülnek. S mivel egyhamar aligha számíthatunk újabb kajak-kenu történeti kézikönyvre, ezt a hiányosságot csak sajnálni tudjuk. Az olvasó nem olvasmányos kézikönyvet, a nagyközönség számára szóló kézikönyvet kap a kezébe, hanem fejezeteket és történeteket az egyik sportágból.

A könyvet az olimpiai, a világbajnoki és az Európa-bajnoki helyezések, illetve helyezettek és nagyszerű képanyag zárja.

Andor György

Iskolai gyógytestnevelés testnevelőknek is

A gyógytestnevelésre szoruló iskolás korú gyermekekről — csupán a fővárosban — számukat tekintve ezres nagyságrendben beszélhetünk. Az annyiszor emlegetett civilizációs ártalmak legszembetűnőbb bizonyítékaival éppen az iskolai orvosi rendeléseken találkozhatunk, ahol megdöbbentő képet nyújtanak a számos kisebb-nagyobb mozgásszervi elváltozásokban szenvedő tanulók. A gyógytestnevelők munkájának szükségességét és jelentőségét pontosan ezek a számadatok igazolják minden egyéb elméleti okfejtések előtt.

Mint minden szakterületen, az iskolai gyógytestnevelésben is az elmélet és a gyakorlat szorosan összefügg egymással. Bármelyik hiányos tudása megkérdőjelezheti a megfelelő hatásfok, a hasznosság tényét. *Dr. Csider Tibor könyve* (Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzése) az eddig megjelent főleg elméleti (anatómiai, fiziológiás) megközelítésű irodalmak után tágabban értelmezve, a gyakorlattal foglalkozik. Mint ahogy elmondta, olyan segítséget szeretne adni a gyógytestnevelő tanároknak, amellyel kiegészíthetik a főiskolán szerzett alapos elméleti felkészültségüket. A sokéves tapasztalatok alapján felhalmozódott gyakorlati, módszertani útmutatók, természetesen az elmélettel karöltve, tervszerűen átgondolt elvek köré csoportosítva kerülnek a pedagógusok elé, amelyekből a testnevelők is válogathatnak számukra hasznosat és megfelelőt.

A könyv két kötetből áll, első része gyakorlatanyagot és azok anatómiai elemzését, második része módszertani alapelveket tartalmaz.

A gyógytestnevelőnek egyik legfontosabb feladata, hogy az orvosi beutalókon feltüntetett diagnózisokhoz igazodva kialakítsa a megfelelő hatásfokú, az adekvát izomcsoportokat célirányosan mozgató gyakorlatokat, gyakorlatsorokat. Az első kötetben a szerző nyolc alaphelyzet köré csoportosítva óriási számú (egy-egy alaphelyzetben 15—35 gyakorlat) gyakorlatkészletet juttat a tanár kezébe. Ezeket felhasználva, később egyéni fantázia szerint átalakítva, újakat kombinálva olyan széles skálájú mozgásanyagot alakíthat ki minden gyógytestnevelő, illetve testnevelő az önmaga és a tanterv által előírt célkitűzéseknek megfelelően, amely a tanulók mozgáskedvét, mozgáskoordinációját és nem utolsósorban egyéni aktivitásukat is fokozza.

A könyv elején rövid összefoglalást kapunk a gyakorlatok csoportosítási szempontjairól, s azok leírásának, pontos ismertetésének módjáról. Az *alapgyakorlatokból* kiinduló továbbfejlesztett (egyéni, társas, különböző szereken végzett) változatok mellett a *gyakorlat természetét, hatásfokát* illetően részletes tájékoztatás található.

Ezután a mozgás *anatómiai elemzése* következik, a mozgásban részt vevő izomcsoportok és azok működési összefüggéseinek leírása.

A következő pont a gyakorlat *funkcióját* ismerteti, két főbb lényeges hatás köré csoportosítva: erősítő, illetve mobilizáló (nyújtó, lazító) jellegű gyakorlatok.

S végül, talán az egyik legfontosabb tudnivaló, a gyakorlat *alkalmazási köre*. Az orthopaediai diagnózisokat (scoliózis, kyphosis, csípőficam) a szerző további alcsoportokra osztotta, azokat egy részletes táblázatba foglalva és számokkal ellátva olyan útmutatást nyújt, amely kizárja a helytelen alkalmazást, az esetleges ellenkező hatás kiváltását.

Az átfogó összegzés, valamint a gyakorlatokban részt vevő főbb izomcsoportok ismertetése után pontos leírást kapunk külön-külön a nyolc alaphelyzet gyakorlatanyagának jellemzőiről. Így például a hanyattfekvés, karok magastartásban kiindulóhelyzetből számos lehetőségünk van lendületes — lassú, szakaszos — ütemes, kar-, láb-, törzsmozgásokra. A mozgás anatómiai elemzését tekintve pedig alkalmunk van akár több izomcsoport egyidejű működtetésére is, nyújtó, illetve lazító jelleggel (egyenes-, ferde hasizom, felületes, mély hátizmok ...), s ebből adódóan az alkalmazási kör is meglehetősen széles skálájú (scoliosis, kyphosis, csípőficam).

Az első néhány oldalon található (a fentiekben röviden összefoglalt) áttekinthető bevezető ismertetések után kedvünkre válogathatunk a változatos gyakorlatanyagból.

A 2. kötet fontosságát így indokolja a szerző: „A tantervi feladatokban, célokban, követelményrendszerekben és ezek megvalósításában a módszertan kitüntetett jelentőséget kap. ... gazdag és széles körű módszertani kutatást feltételez. ... A tanárképző intézetek nem képesek a szélesebb körű módszertani kereteket megadni ... Ezért tartom fontosnak, hogy a második részben a módszertannal foglalkozzam."

Az iskolai gyógytestnevelést igénylő tanulók kiszűrése már az általános iskola 1. osztályában megkezdődik, így a gyógytestnevelő 6 éves kortól egészen 18 éves korig foglalkozik a különböző összetételű csoportokba beosztott tanulókkal. Ezért igen nagy körültekintést igényel a tantervi anyag megfelelő ciklusokra való lebontása, a módszertani leírásokban a didaktikai felépítés igazodása az adott korosztályokhoz.

A kidolgozás ismét főbb gondolatcsoportok szerint történik: 1. Óravezetés, terhelés. 2. A csoportban végzett egyéni gyakorlás. Köredzés. 3. A légzőgyakorlatok módszertana. 4. Az úszás módszertana. 5. Játékos gyakorlatok és gyógytestnevelési játékok. 6. Az állapot és a terhelésellenőrzés módszerei. 7. A gyógytestnevelési tanmenet mint program.

Az első témakörben rámutat arra a fontos eltérésre, amely az ortopéd-, illetve belgyógyászati csoport különböző terhelési formáiban mutatkozik meg és igyekszik olyan ismereteket közölni, amelyek nagymértékben megkönnyítik az óravezetés speciális jellegének kialakítását.

A légzőgyakorlat a gyógytestnevelési korrigáló munka egyik alapvető eleme, a légzéshibák kijavítása, a helyes légzés elsajátítása, automatikussá válása, mind az ortopéd, mind a belgyógyászati elváltozásoknál óriási jelentőségű. Ehhez kapunk segítséget a légzés oktatása, valamint a légzés-mozgás összehangolása című fejezetekből.

Az úszáshoz, mint szintén elengedhetetlen gyógytényezőhöz olyan változatos gyakorlatsort, valamint hasznos módszertani útmutatókat találunk, amelyeket felhasználhatunk a különböző jellegű úszásóra-tervezésekhez, egész évi programtervekhez, és speciális úszóedzésekhez is.

S végül kiemelve még az utolsó fejezetet, a gyógytestnevelési tanmenet készítését, amely az átgondolt, a fokozatosságra épülő, adekvát hatásokat kiváltó egész éves munka megtervezését jelenti, a módszertan legfontosabb részéhez értünk. A tapasztalatok alapján a friss diplomával kikerülő gyógytestnevelők egyik legnehezebb problémája a tanmenetkészítés, egyáltalán a tervszerű munka elkezdése. Remélhetőleg a fejezet áttanulmányozása után megoldódnak gondjaik.

De azt hiszem minden gyógytestnevelő, valamint az ilyen jellegű kérdésekkel foglalkozó testnevelő is talál segítséget, tanácsot felmerülő problémáihoz ebből a teljességre törekvő, körültekintően felépített könyvből.

Kocsis Zsuzsa

Boros Jenő felvétele

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Úszómellény mélyvízi szoktatáshoz

A testnevelés rendszerében az úszás elengedhetetlenül fontos és hasznos terület. Hozzájárul az egészséges testi és szellemi erőnlét fejlesztéséhez és fenntartásához, növeli a fejlődő szervezet edzettségi szintjét. Életvédő és életmentő funkciója van. Nem közömbös tehát, hogy hány kisgyermek tanul meg úszni és szerez biztonságot a vízben. Nem véletlen, hogy az általános iskolai tanterv már a második osztályban kötelezővé teszi a vízhez szoktatást, az úszás oktatását.

Vízi lehetőségeinket ismerve elmondható, hogy sok nehézséget jelent a kisgyermekek, a 3—10 éves korosztály úszástanítása, különösen *az egy méternél nagyobb vízmélységben*. Uszodáink jelentős része egy és két méter közötti vízmélységgel rendelkezik. Ennek a vízmélységnek a biztonságos kihasználása, és a mélyvízi szoktatás segédeszköz nélkül nem lehetséges. Ezt a gondot oldja meg az alábbi úszómellény, amelyet a Szekszárdi Tanítóképző Főiskola uszodájában 140 cm vízmélység mellett használ a gyakorló általános iskola 2—4. osztálya.

Az úszómellény leírása

Az úszómellény 8 szelet kemény poliuretán habból készül (1. ábra), melyből négy a mellkasi, négy pedig a háti oldalon helyezendő el. (Az életkor és a testsúly arányában eggyel csökkenthető a szelvényszám).

A szeletek egyszerű nylon bélésbe vannak bevarrva, így morzsálódás, vízszennyezés nincs. A vállnál és a test két oldalán gombokkal és pántokkal szabályozható módon csukódik a mellény, alul pedig gumírozás fogja a kisgyermek testéhez. (2. és 3. ábra) Előállítási ára kb. 100,— Ft.

A mellény készítéséhez szükséges kemény poliuretán habot a Szekszárdi Bútoripari Vállalattól szerezte be a Főiskola.

Javaslat az úszómellény használatára

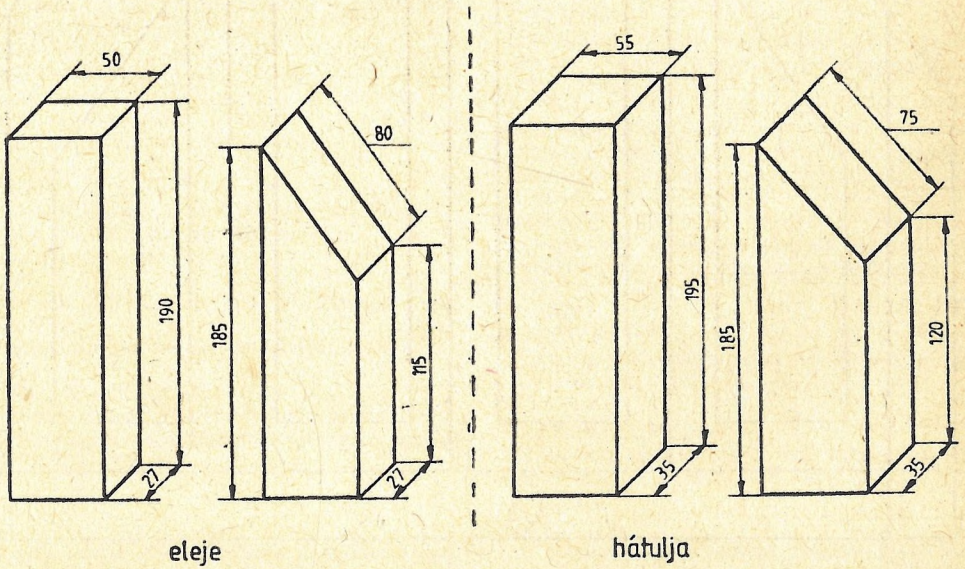
Elsődleges funkciója az életvédelem biztosítása biztonsággal a mély vízben, tehát alkalmas a vízhezszoktatás valamennyi formájához, gyakorlataihoz.

Az úszásoktatásnál segédeszközként a különböző úszásnemek lábtempójának tanításánál alkalmazható eredményesen.

Ákoshegyi Istvánné

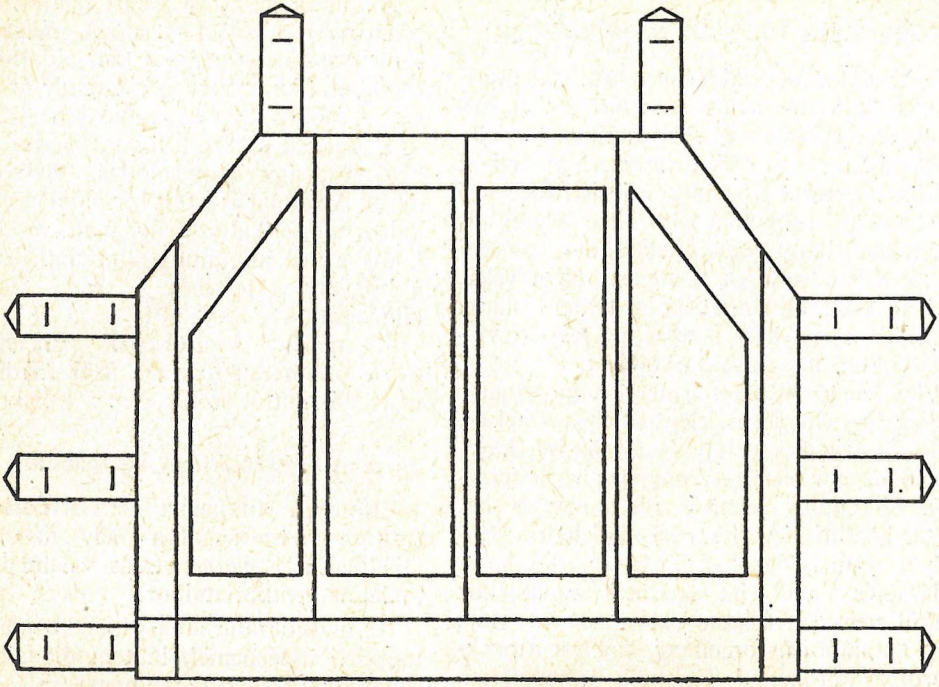
1. ábra

Úszómellény



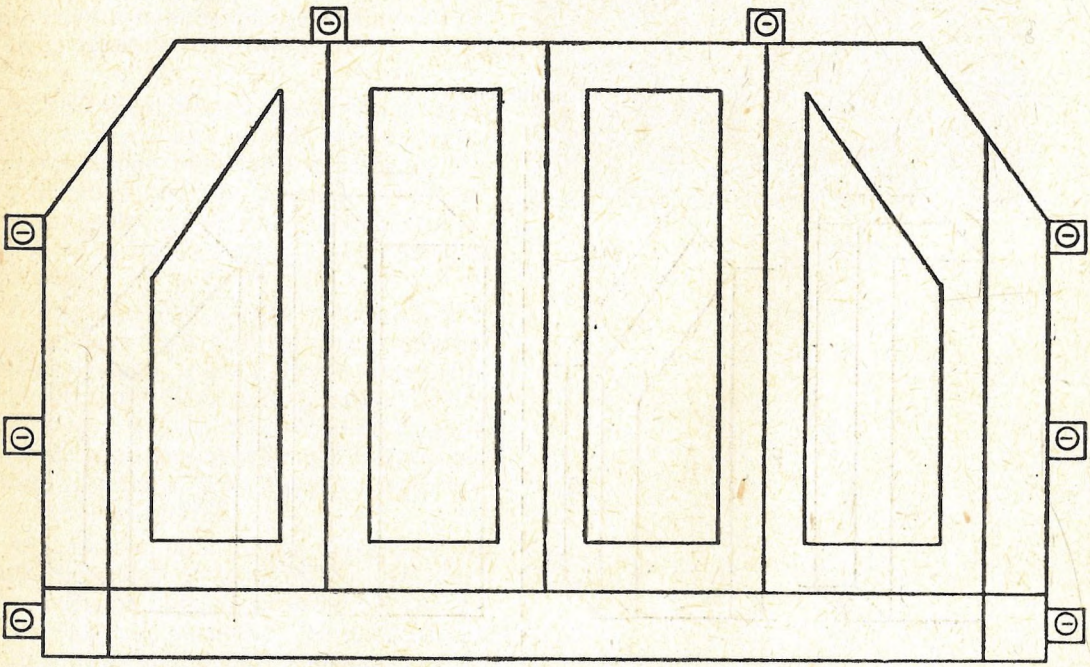
2. ábra

Úszómellény eleje



3. ábra

Úszómellény hátulja



ISKOLAI TESTNEVELÉS

Bibliográfia

Összeállította: Nagy Istvánné

FORDÍTÁSOK*

FK 9174
ADER, A.
Az iskolai teljesítmény és az iskolai sport problémájáról. Végnélküli és tradícióteli téma. (1) — Sportunterricht. 1980. 2. 51—57.
FK 9836
ALTENBERGER, H.
Technikai eszközök alkalmazása a sportoktatásban. — Meinen im Sport. 4. 1982. 1. 11—22.
FK 7562
AMARIN, V. A.
A pedagógiai vizsgálatok módszertana a testnevelésben. — Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kul'turü. 1976. 11. 64—66.
FK 9076
BERDYCHOVÁ, J.
A testkultúra szerepe a gyermekek fejlődésében. — Tréner. 1979. 11. 497—508.
FK 9054
BERNHARD, G.
A teljesítményre orientált sportoktatás didaktikai-metodikai vizsgálata. — Leibesübungen—Leibeserziehung. 1979. 10. 219—224. 1980. 1. 3—5.
FK 8400
BOGOSZLOVSZKIJ, V. P.
Testnevelés Japán iskoláiban. — Fizicseszkaja Kul'tura v Skole. 1978. 7. 62—64.
FK 9471
BUNC, V.—GERSTL, P.
A középiskolákban bevezetett új testnevelési tantervek experimentális hitelesítése. — Teorie a Praxe Telesné Vychovy. 1980. 9. 523—528.
FK 9350
CRASSELT, W.
A 14—19 évesek sportos teljesítőképessége. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 2. különszám. 99—103.
FK 9391
DOBROVOLSZKIJ, I.—KOVALENKO, V.—KRUJOV, J.
Komplex edzőgép. — Legkaja Atletika. 1980. 12. 11.
FK 8450
DÖRING, W.—PULS, H.
A motorikus tanulás hatékony kialakítása az atlétika technikáinak elsajátításánál. — Körpererziehung 1976. 5. 202—206.

* Az egyes tételek felett közöljük a szakfordítások raktári jelzetét is.

FK 8528
DRENKOW, E.
Az általános iskolák testnevelési tantervének új súlypontjai a Szovjetunióban. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1978. 7. 537—541.
FK 9904
DRENKOW, E.
Az oktatás mint olyan folyamat, amellyel a tanulókat bevonjuk a sportba és a testkultúrába. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 31. 1982. 2. 112—119.
FK 9586
Egy atlétikatanóra vázlata. — Turnen + Sport. 1980. 9. 178—179.
FK 9689
EIGENMANN, P.
Teremkézilabda — mivel kezdjem? — Sporterziehung in der Schule. 1981. 5/6. 10—15.
FK 9844
ERBANI, E.
A testnevelésoktatás vizsgálata és analízise. — Education Physique et Sport. 32. 1982. jan.—febr. 19—22.
FK 9855
ESPOSITO, M.—PINTURAULT, J.
A kézilabda és a testnevelés célkitűzései. — Education Physique et Sport. 1979. 157. 14—17.
FK 7878
FRÖMEL, K.
A programozott tanmenetek érvényesítése a csoportos testnevelési oktatásban. — Teorie a Praxe Telesné Vychovy. 1977. 6. 327—337.
FK 7459
GAVERDOVSZKIJ, J.—ZAGLADA, V.
A programozott oktatás: értelme, elvei, lehetőségei. — Gimnasztika. 1976. 1. 57—65.
FK 9503
GLADKIJ, K.
A technikai edzés kiválasztott edzéseszközei. — Leistungssport. Techniktraining. II. K. sz. 1980. július 22.
FK 9584
GÖTZE, H.
Gondolatok tipikus vagy gyakori oktatási helyzetekhez a sporttantárgyban. — Körpererziehung. 1980. 5. 200—202.
FK 7706
HASENKRÜGER, H.
Oktatási eszközök a szocialista iskola sportoktatásához. — Körpererziehung. 1977. 2—3. 121—124.
FK 9376
HASENKRÜGER, H.
A sportbeli technikáról készült kazettás filmek hatékonysága és alkalmazása. — Körpererziehung. 1981. 1. 21—26.
FK 8625
HEUSHEN, H.
Tanulók közreműködése az oktatásban. — Sportunterricht. 28. 1979. 1. 22—26.
FK 8618
HILDEBRANDT, R.
Kézilabda játék az alsó tagozatban. — Sportunterricht. 27. 1978. 11. 418—423.
FK 9351
HIRTZ, P.
A gyermekek és ifjúságiak koordinatív-motorikus teljesítőképességének helyzete és fejlődése. —

Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 2. különszám. 103—106.

FK 9374
HOFFMANN, I.
A képtábla alkalmazásával kapcsolatos tapasztalatok a 2. osztályosok úszásoktatásában. — Körpererziehung. 1981. 1. 17—19.

FK 9373
IHLO, H.
A sportoktatás minőségének javítása az oktatási eszközök alkalmazása révén. — Körpererziehung. 1981. 1. 13—16.

FK 9453
IHLO, H.—HASENKRÜGER, H.
Célirányos és rendszeres munka a tanító- és tanuló-eszközökkel a sporttevékenység keretében. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 1. 33—36.

FK 9451
ILG, H.—KNAPPE, W.
Testnevelés az 1—3. osztályos napközis tanulók napi és heti életrendjében. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 1. különszám. 28—33.

FK 8078
ILG, H.
Terhelésszabályozás a testnevelésben. — Körpererziehung. 1977. 8—9. 371—384.

FK 9794
JECH, M.
A testnevelőtanár eszmei-nevelő munkájának kérdésköréről. — Telesná Vychova Mládeze. 48. 1981. 4. 145—148.

FK 9741
KNAPPE, W.
A testnevelés éves terve. — Körpererziehung. 1981. 8—9. 371—384.

FK 9846
KARL, R.
Tapasztalatok a saját készítésű szemléltető kártyák használatánál a sportoktatás effektivitásának emelésére. — Körpererziehung. 31. 1981. 10. 478—486.

FK 9377
KARSTEN, C.
A testnevelési füzet a tanulók önállóságra és aktív együttműködésre való nevelésének egyik eszköze a sportoktatásban. — Körpererziehung. 31. 1981. 1. 34—37.

FK 9662
KIRSCH, A.
10 éve használunk oktatófilmeket a sportban. — Medien im Sport. 1981. 2. 5—17.

FK 8241
KLEINE, W.—HECKER, G.
A teljesítmény-motiváció és a sportmotorika fejlesztése az alapfokú iskolai testnevelésben. — Sportwissenschaft. 1977. 1. 63—75.

FK 7611
KÖHLER, H.
Az állóképességi terhelés tervezése és szabályozása a sportoktatásban. — Körpererziehung. 1976. 12. 558—565.

FK 8840
KÖNIG, A.
Újítások az iskolai sportban. — Turnen + Sport. 1979. 10. 218—220.

FK 8688
KRAWCZYK, Z.
A testnevelő tanár társadalmi szerepének sajátosságai. — Kultura Fizyczna. 1979. 3. 2—5.

FK 8675
KRÖHAHN, G.—DAUMANN, G.
A testnevelés elmélete és gyakorlata. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 28. 1979. 3. 181—184.

FK 7821
KRÜGER, A.
Az edző az amerikai oktatási rendszerben. — Leistungssport. 1977. 5. 425—439.

FK 7686
KUCHLER, E.—PLUS, H.
Az oktatási folyamat kialakítása a tanulók önálló sportolásra való képesítése szempontjából. — Körpererziehung. 1977. 4. 152—156.

FK 7470
KUZNECOVA, S. I.—MJAKISEV, V.
Lassú futások az állóképesség fejlesztésére a sportoktatásban. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1976. 11. 830—831.

FK 9378
LEMCKE, E.
Az atlétikai ugrások előkészítése az 1—3. osztályok ugráskiképzésében. — Körpererziehung. 1981. 5. 234—236.

FK 8206
LETZELTER, H.
A testmagasság, testsúly és az életkor befolyása a sprint és az ugróteljesítményekre, valamint általános iskolás fiúk és lányok statikus maximális ereje. — Leichtathletik, 1978. 12—12. 405—441.

FK 8620
LEWIS, G.
Stratégia az elmélet és gyakorlat közötti rés csökkentésére a testnevelés terén. — The Physical Educator. 1978. 3. 132—133.

FK 9303
LUIS, J.—VÁRQUEZ, H.
A testnevelő tanár: múlt, jelen és jövő. — Deporte 2000. 1980. 118. 71—75.

FK 9385
MARSCHNER, P.
A tanulók aktivitásának fejlesztése az oktatási eszközökkel. — Körpererziehung. 1981. 1. 26—34.

FK 8859
MARTIN, D.
Az audiovizuális médiumok alkalmazásának didaktikai megokoltsága a sportelmélet oktatásában. — Sportunterricht. 28. 1979. 2. 51—56.

FK 7803
MEURIS, G.
Az iskolai testnevelés figyelmet gátló feltételezett káros hatásai. — Revue de L'Éducation Physique. 1977. 1. 3—10.

FK 8729
MEYNERS, E.
Az edzéstudomány jelentősége a sport iskolai oktatásának tervezésében. — Deutsches Turnen. 1979. 12. 265—266.

FK 9858
MICHAELIS, K.
A gimnasztikai anyag feldolgozása a felső tagozatos osztályok testnevelésében. — Körpererziehung. 1979. 8—9. 408—418.

FK 9372
MIKUSZEIT, B.
Audiovizuális és grafikai oktatási eszközök a sportoktatásban. — Körpererziehung. 1981. 1. 6—13.
FK 8447
MITTRÜCKER, G.
Vizsgálatok az oktató- és tanulótáblák alkalmazásáról a testnevelésben. — Sportunterricht. 27. 1978. 10. 153—154.
FK 7478
MÜLLER, H.
A kora gyermekkori mozgásfejlesztés a pedagógiai pszichológia tükrében. — Krankengymnastik. 1976. 2. 41—47.
FK 7051
PEPER, D.
Alkalmassági teszt sport szakra való felvételhez. — Sportunterricht. 25. 1976. 5. 148—153.
FK 9592
QUINCHE, R.
Kis labdarúgójátékok. — Sporterziehung in der Schule. 1981. 6. 19—21.
FK 8445
QUITSCH, G.
Iskolai úszás: javaslatok és megfontolások egy valóság orientálta úszásmódszertanhoz. — Praxis der Leibesügungen. 1978. 8. 146—148.
FK 9685
RELLING, I.
Oktatófilmek és technikaoktatás. — Medien im Sport. 1981. 2. 18—24.
FK 9492
RUDOLPH, W.—HOFMANN, H.
Specifikus kiértékelési eljárás alkalmazása a sportszaktárgy tantervi megvalósításával kapcsolatos vizsgálatoknál. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1975. 8. 698—705.
FK 9482
SALADIN, W.
A teljesítmény értékelése a sportjátékokban. — Sportunterricht. 29. 1980. 5. 65—72.
FK 9271
SASS, H.
A tanulók sportágspecifikus érdeklődésének figyelembevétele a kötelező testnevelésben és a tanórán kívüli sportban a sportbeli igényfejlődés figyelembevételével. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 2. különszám. 64—68.
FK 8610
SAVRDOVA, S.
A tornatanárok tevékenységének vizsgálati lehetőségei, a didaktikai interakciók elemzésének a segítségével. — Teorie a Praxe Telesné Vychovy. 1978. 8. 478—484.
FK 9684
SCHILLING, G.
Oktatási eszközök és technikák. Az oktatási eszközök használatának elméleti alapjai. — Római Konferencia anyaga. 1981.
FK 8496
SCHILLING, G.
Új utak a sportban alkalmazott audiovizuális módszerek területén? — Jugend und Sport. 1978. 5. 149—152.
FK 9349
SCHMIDT, D.
Az egészség kritériumainak értékelése és a fiatalok testi teljesítőképessége. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 2. különszám. 93—99.
FK 8709
SCHMITZ, J.
A sportpedagógia fejlődése és státusza az NSZK-ban. — International Journal of Physiology. 16. 1979. 1. 10—15.
FK 9455
SCHROEDER, C.
Az emocionális hatékonyság mint az edzésalakítás minőségmeghatározó ismérve az iskolai sportközösségekben. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1. különszám. 1979. 17—19.
FK 9735
SCHRÖTER, R.
Óra- és anyagelosztási terv a testneveléshez. — Sportunterricht. 30. 1981. 3. 90—95.
FK 9847
SCHWOPE, F.
Állóképesség-iskolázás a testnevelési oktatásban. — Turnen + Sport. 1981. 10. 220—221.
FK 7142
SEIFERTOVA, V.
Gyermekek kiválasztásának módszertana az atlétikai sportolási osztályokban. — Atlétika. 1976. 4. 18—19.
FK 9742
SÖLL, W.
Éves tervezés és tananyagelosztás az NDK tanterveihez. — Sportunterricht. 31. 1982. 3. 103—109.
FK 8834
STANOJEVIC, I.
A testnevelés új programjának és koncepciójának alapvető jellegzetességei a Szerb Szocialista Köztársaság általános iskoláiban és a középfokú oktatásban. — Fizicka Kultura. 1978. 5. 381—383.
FK 7456
STEJSKAL, V.
A pedagógiai gyakorlat, mint a testnevelő tanárok felkészítésének része. — Telesná Vychova Mládeze. 1976. 6. 241—244.
FK 9771
STREESE, H.
Ismeretközlés a testnevelésben — javaslat az állóképesség témaköréhez. — Körpererziehung. 1981. 8—9. 395—399.
FK 9734
STÜNDL, H.
Éves tervezés a testnevelésben. Bevezető gondolatok a súlypontfüzethez. — Sportunterricht. 29. 1980. 3. 88—91.
FK 7664
SULISZ, S.
Vizsgálatok a sporttagozatos osztályok tanulóinak kiválasztására. — Sport Wyczynowy. 1977. 1. 33—37.
FK 9077
SYKORA, Fr.
A testkultúra az iskolás korú gyermekek életében. — Tréner. 1979. 11. 508—513.
FK 10.035
SYKORA, Fr.
A testnevelés szerepe az állampolgárok nevelésében, művelődésében és világnézeti orientációjuk kialakításában. — Telesná Vychova Mládeze. 48. 1982. 5. 193—199.

FK 7521
SZELIVERSZTOVA, D.—FEDORISCSEVA, J.
A testnevelés oktatási folyamata tökéletesítésének egyes útjai. — Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kul'turü. 1976. 12. 38—40.
FK 8908
Szemléltető eszközeink felhasználásának módszertana a technikai edzésben (atlétika). — Der Leichtathlet. 1978. 46—48. 7—9.
FK 7492
TINNING, R.
A mozgás elősegíti a kognitív tanulást. Egy kísérlet a mozgásos játékok hatákonyságának vizsgálatára. — The Australian Journal for Health, Physical Education and Recreation. 1976. 72. 25—27.
FK 8899
VASZILENKO, O.
A futás oktatása az I—III. osztályosok képzési programjában. — Fizicseszkaja Kul'tura v Skole. 1979. 4. 20—25.
FK 9815
VISN'EVA, L.—NIKOLAJEVA, L.
A fejlesztő hatás követelményének teljesítése az órán. — Fizicseszkaja Kul'tura v Skole. 1981. 1. 15—19.
FK 9422
VOGT, M.
A testnevelő tanárok szerepe az oktatáson kívüli gyermek és ifjúsági sport fejlesztésénél. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 2. különszám. 145—148.
FK 9744
WAGNER, W.
Teremkézilabda a középiskolában. — Sportunterricht. 1977. 4. 37—42.
FK 9589
WEIGERT, M.
Célorientáció felsőbb osztályok testnevelésében. — Körpererziehung. 1980. 5. 203—211.
FK 8448
WIDMER, K.
Fejlődéspszichológiai kérdések felvetése a testnevelésben. — Sportunterricht. 1978. 10. 371—376.
FK 8712
WITSCHASS, W.
Javaslatok a labdarúgás vizsgájához az újonnan alapított gimnáziumi felsőosztályokban. — Sportunterricht. 1979. 3. 39—44.
FK 9627
ZEIGLER, E.
Koncepció nélkül az edzők és a testnevelő tanárok munkája lehetetlen. — The Physical Educator. 1980. 3. 122—127.
FK 9587
ZEUNER, A.—HIRTZ, P.
Gyakorlatsorok atlétikai technikák elsajátítására. — Sportunterricht. 1980. 6. 81—86.

SPORT ÉS NYELV

A helyszíni közvetítés nyelve IV. — A televíziós beszéd —

A televíziós beszéd nyelve a sok hasonlóság mellett is több szempontból eltér az újságírói és a rádiós stílustól. Alapvetően az határozza meg, hogy a néző a képernyőn látja a közvetített eseményt, legalábbis annak legfontosabb részeit, ugyanakkor nem tud mindent, s az erről is tájékoztató riporter szinkron beszél az eseményekkel. Ez utóbbi hasonlatossá teszi a rádiós közvetítéshez, viszont — mivel látjuk is azt, amiről a rádióban csak részletesen hallunk — a televízióban a túlzott részletezés unalmassá teszi a műsort. Fölösleges minden látott eseményről részletesen beszámolni, a kettős kommunikáció, a képbeli és a szóbeli közlés teljes egybeesése általában nem erősíti egymás erejét. Ezért a televíziós beszédben nagyobb szerepet kapnak a konkrét eseményen kívüli tudnivalók, érdekességek. Nem lehet ugyan például elmélkedéssel bárhol, a legérdekfeszítőbb résznél megszakítani a küzdelem közvetítését, de ahol üresjárat van a képen, vagy a kép magáért beszél, ott lehetőség nyílik, kell is, hogy nyíljon az egyéb mondandó elmesélésére. Így az újságírásnál elmondott szerkezeti felépítés a televízióban még jobban felbomlik, mint a rádióban, bár e műfajban is szükséges a helyszín, a szereplők, az előzmények stb. bemutatása, az értékelés, az összefoglalás, a rádiónál már említett üdvözléssel kiegészítve. Ám ezek — részben — történhetnek menet közben is.

Az események nyomonkövetése inkább jelzésszerű: ki van a képernyőn, milyen mozgáselemet hajt végre, milyen fontos, a néző által esetleg nem kellően vagy feltehetően tévesen ismert esemény történik stb. Ezért a közvetítés nyelve gyakran szaggatott, gyakoriak a puszta felsorolások (például a játékba avatkozók nevének, a mozgáselemek megnevezésének egymás utáni közlése), a hiányos mondatok, az utalások. Gyakran

elég egy indulatszó az értékelésre — az eseményt a néző úgyis látja. Ezáltal a beszéd lassúbbá válik, a beszélőnek ideje nyílik legalább kicsit meggondolni mondandóját, némileg nyelvileg is ellenőrizni. Ugyanakkor a lassabb, szaggatottabb stílus veszélyeket is rejt magában. A riporter figyelme könnyen elkalandozik, s ez nemcsak a szerkezetet, hanem a nyelvezetet is befolyásolhatja — rossz irányba. A jó televíziós riporter is él a hangsúlyozás, a beszédes szünetek, a beszéddallam, a sebesség stb. nyújtotta eszközökkel — de nem él vissza velük. A televíziós közvetítési stílus a legközvetlenebb a három közül, a jó riporter szinte beszélget a nézővel.

S két dolog, amire a közvetítőnek figyelni kell. A képen nem látható fontos eseményekről azonnal és részletesen be kell számolni. Az esetleges téves közlések után a helyesbítés még fontosabb, mint a rádiónál.

A televíziós közvetítés a rádiósból nőtt ki. Kezdetben először adták kíséretként a rádió hangját, sokan a tévét lehalkítva a rádiót hallgatták. Mára már azonban megtalálta önálló stílusát, autonóm műfajjá vált.

Andor György

INHALT

Dr. Báthori Béla: Letzter Abschied von Tamás Nagy 129

Molnár Anna: Das „wiedergefundene" Rhythmusgefühl II. 130

Pokrovenszki László: Über die Erarbeitung des Laufen-Lehrstoffes der Athletik in den 5—8. Klassen der Grundschule 141

Dr. Szabó Béla: Die Suche nach einem Weg im Volleyballunterricht der Grundschüler 149

Buchbesprehung.. 152

Heilgymnastik 153

Ideen, Neuigkeiten 155

Sport und Sprache 160

СОДЕРЖАНИЕ

Д-р Б. Батори: Прощание от Тамаш Надь 129

А. Мольнар: Найденное чувство ритма II. 130

Л. Покровенски: Разработка материалу бега по атлетике в 5—8-ых классах восьмилетней школы 141

Д-р Б. Сабо: Поиск методов при обучении волейболу у учащихся восьмилетних школ 149

Э. Луксич: Организация и проведение массового спорта в восьмилетних школах 150

Изложение книг 152

Лечебная физкультура 153

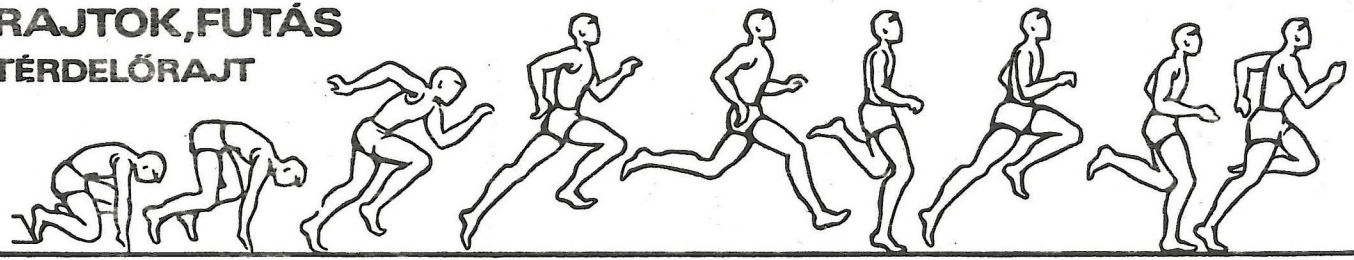
Идеи, новинки 155

Фискультура в школе. Библиография 157

Спорт и язык 160

RAJTOK, FUTÁS

TÉRDELŐRAJT

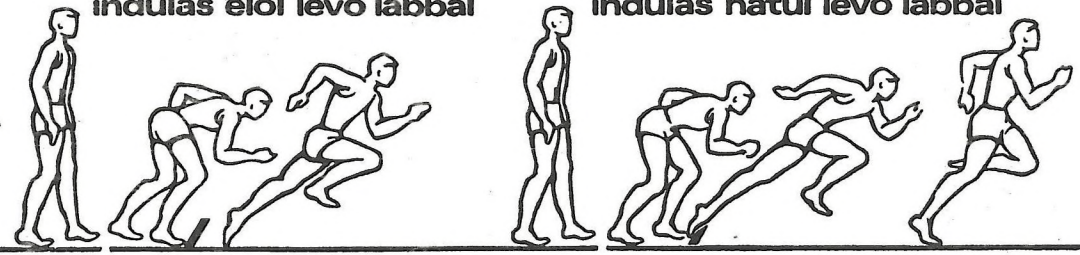


RAJTHOZ! VIGYÁZZ! RAJTJEL TÁVKÖZIFUTÁS

ÁLLÓRAJT A KÖZÉP-ÉS HOSSZÚ-TÁVFUTÁSNÁL

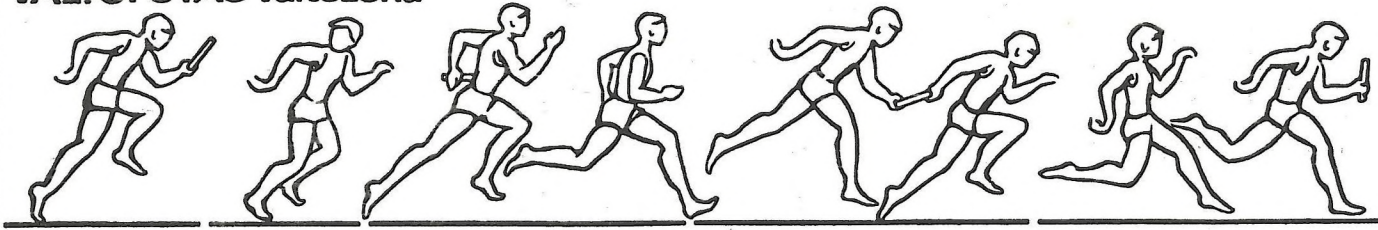
indulás elöl lévő lábbal

indulás hátul lévő lábbal



RAJTHOZ! RAJTJEL RAJTHOZ! RAJTJEL

VÁLTÓFUTÁS váltózóna



A TÁRS MEGINDULÁSA MEGKÖZELÍTÉS A BOT ÁTADÁSA VÁLTÁS UTÁNI HELYZET

5,50 Ft.

INDEX: 25825